START
DWU TYGODNIK ILUSTROWANY
POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



NUMER SPECJALNY

poświęcony I-mu Polskiemu Kongresowi dla spraw Wychowania Fizycznego i Sportu Kobiet



Pierwsze plenarne posiedzenie Kongresu.

W pierwszym rzędzie od lewej siedzą: wojewoda warszawski, inż. Twardo, dowódca DOK I gen. Wróblewski, minister spraw wewnętrznych, gen. Sławoj-Składkowski, ks. rektor Szlagowski, prezydent m. Warszawy, inż. Z. Słomiński, komisarz rządu W. Jaroszewicz.



Prezydjum Kongresu wraz z delegatkami kobiecych organizacyj sportowych.

PRACE PRZYGOTOWAWCZE

Na porządku dziennym Drugiego Polskiego Kongresu Sportowego, odbytego w dn. 10. IV. 1927 roku, postawiony był między innemi referat p. t. „Sport Kobiecy“, opracowanie i wygłoszenie którego powierzono red. K. Muszałównie. Referat ten wywołał tak ożywioną dyskusję i poruszył tak szeroki zakres tematów, że Kongres powziął jednomyślnie uchwałę, polecającą Związkowi Polskich Związków Sportowych w porozumieniu z referentką zorganizowanie specjalnego Kongresu dla spraw sportu kobiecego w terminie jednego roku.

Zgodnie z uchwałą powyższą, już na jesieni 1927 r., powołany został do życia komitet organizacyjny Pierwszego Polskiego Kongresu dla Spraw Sportu i Wychowania Fizycznego Kobiet, w następującym składzie: delegaci Związku Związków Sportowych, pp. dr. M. Orłowicz, płk. Bobkowski, dyr. Lesiewicz, referentka Kongresu p. K. Muszałówna, członkinie Rady Naukowej Wychowania Fizycznego, pp. dr. E. Lewicka, J. Gebethnerówna, H. Olszewska, dr. Z. Domosławska, dr. E. Reicherówna, referentki przy P. U. W. F., pp. W. Prażmowska, M. Miłobędzka, M. Wittekówna, oraz pp. F. Tryburska i K. Weyrauch.

Komitet Organizacyjny ukonstytuował się w następujący sposób: przewodniczący — dr. M. Orłowicz, wice-przewodnicząca — K. Muszałówna, sekretarka — W. Prażmowska. Czynności biurowo-kancelaryjne wykonywała p. J. Grabicka.

Komitet odbył szereg posiedzeń, na których ustalono program referatów i prac Kongresu, wybrano referentów, ułożono listy członków i gości Kongresu i t. p. Termin Kongresu wyznaczono na dzień 14 — 15 kwietnia r. b. w Warszawie, w sali gimnazjum im. Królowej Jadwigi.

Komitet uchwalił następujący porządek dzienny Kongresu:

PIERWSZY DZIEŃ — 14.IV. godz. 10-ta przed południem:

1. Uroczyste otwarcie Kongresu przez płk. J. Ulrycha jako Prezesa Związku Polskich Związków Sportowych i Dyrektora Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego.
2. Wybór Prezydjum Kongresu.
3. Przemówienie powitalne.
4. Referat dr. E. Reicherówny — „Naukowe podstawy wychowania fizycznego“.
5. Referat płk. dr. W. Osmolskiego — „Czem jest i czem powinien być sport dla kobiety współczesnej“.
6. Referat dr. W. Dybowskiego — „Kontrola lekarska w sporcie“.

Przerwa obiadowa.

14. IV. Drugie posiedzenie Kongresu:

1. Referat dr. Z. Domosławskiej — „Wytyczne sportu kobiecego“.
2. Referat p. W. Prażmowskiej — „Sport a charakter“.
3. Referat p. H. Olszewskiej — „Przegląd współczesnych metod gimnastyki dla kobiet“.
4. Referat dr. W. Dybowskiego — „Stosunek sportu do zawodu i pozycji społecznej“.

15.IV. godz. 10-ta przed południem. Trzecie posiedzenie Kongresu:

1. Referat płk. W. Sikorskiego — „Kształcenie instruktorek sportowych“.
2. Referat p. K. Muszałówny — „Postulaty organizacyjne sportu kobiet“.

Przerwa.

15.IV. godz. 6-ta po południu. Czwarte podzenie Kongresu, poświęcone uchwaleniu wniosków.

Komitet zdecydował, iż wszystkie referaty wygłoszone będą na posiedzeniach plenarnych. Okazała się jedynie potrzeba utworzenia Komisji Postulatowej, zadaniem której było — uzgodnienie, skorygowanie i definitywne zredagowanie wszystkich wniosków, zgłoszonych bądź przez referentów, bądź przez uczestników Kongresu. Komisja postulatowa obradowała w dniu 15. IV. w przerwie pomiędzy trzeciem a czwartem posiedzeniem Kongresu i przedstawiła ostatniemu plenarnemu posiedzeniu szereg wniosków w redakcji ostatecznej. Obradom Komisji Postulatowej przewodniczył dr. M. Orłowicz wespół z prof. Ciechanowskim, sekretarzowała p. Chrupczałowska.

Protektorat nad Kongresem objął Pierwszy Marszałek Polski, Prezes Ministrów i Minister Spraw Wojskowych, Józef Piłsudski. Do Komitetu Honorowego weszli: Pani Marszałkowa Aleksandra Piłsudska, Minister Spraw Wewnętrznych, gen. F. Sławoj-Składkowski, Minister Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego dr. G. Dobrucki, dyrektor Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego ppłk

J. Ulrych, Prezydent m. st. Warszawy inż. Z. Słomiński, oraz Komisarz Rządu W. Jaroszewicz.

Komitet organizacyjny Kongresu, pragnąc zebrać szczegółowe dane statystyczne odnośnie liczby kobiet, zgrupowanych we wszelkiego rodzaju organizacjach sportowych, rozesłał około 800 kwestjonarjuszy. Niestety, otrzymane tą drogą dane są wysoce niekompletne, bowiem na kwestjcnarjusz odpowiedziało zaledwie 40% stowarzyszeń. Jest rzeczą wysoce charakterystyczną, że wśród organizacyj sportowych, które milczeniem pokryły kwestjonarjusz Komitetu, znalazły się również niektóre związki państwowe, zainteresowane bezpośrednio sprawami sportu kobiet.

Komitet Organizacyjny rozesłał około 800 zaproszeń do wzięcia udziału w Kongresie. W szczególności rozesłano zaproszenia i karty wstępu następującym instytucjom i osobom: zainteresowanym ministerstwom, magistratom większych miast, posłankom, wojewódzkim, powiatowym i miejskim komitetom wychowania fizycznego, członkom Rady Naukowej Wychowania Fizycznego, rektorom wyższych uczelni, sekcjom wychowania fizycznego przy centralnych i lokalnych Towarzystwach Nauczycieli Szkół Wyższych, państwowym i okręgowym związkom sportowym, wszystkim klubom sportowym (o ile posiadały grupy pań), Zw. Strzeleckiemu i Sokolemu, Harcerstwu, kobiecym stowarzyszeniom społecznym, towarzystwom lekarskim, licznemu szeregowi osób, znanych z działalności osobistej na terenie sportu, reprezentantom prasy i t. p.

Ponadto Komitet zajął się prowadzeniem propagandy w prasie, znajdując życzliwe poparcie ze strony dziennikarzy sportowych.

Udział w Kongresie wzięło około 400 osób, nie licząc tych, którzy nie oddali przy wejściu odcinków kart wstępu, ani też nie zapisali się na listę obecności.

Urządzenie Kongresu oraz wydanie niniejszego numeru „Startu", poświęconego sprawom Kongresu, umożliwiła subwencja udzielona w wysokości zł. 3.000 — przez Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego.

Komitet Organizacyjny w okresie prowadzonych przez siebie prac doznał wiele życzliwości i pomocy moralnej od szeregu instytucyj oraz osób prywatnych. Wszystkim tym, a w szczególności Państwowemu Urzędowi Wychowania Fizycznego w osobie jego dyrektora, płk. J. Ulrycha, Komitet Organizacyjny składa na tem miejscu gorące podziękowanie.

PIERWSZE POSIEDZENIE PLENARNE W DNIU 14.IV

Pierwsze posiedzenie plenarne Kongresu otworzył ppłk. J. Ulrych, prezes Związku Polskich Związków Sportowych i Dyrektor Państw. Urzędu Wych. Fiz., wygłaszając następujące przemówienie:

W imieniu Związku Polskich Związków Sportowych mam zaszczyt, jako przewodniczący Związku, otworzyć Pierwszy Polski Kongres dla spraw sportu i wychowania fizycznego kobiet. Pragnę na wstępie dać wyraz głębokiemu przekonaniu, że szczytna idea odrodzenia fizycznego narodu, która wśród kobiet w Polsce znajdowała dotąd tylko nieliczne przedstawicielki, obejmie pod swoje wpływy szersze rzesze pań, świadomych tej wielkiej prawdy, że wychowanie fizyczne jest częścią istotną wychowania publicznego. Trzeba naprawdę pod sztandarem idei wychowania fizycznego skupić potężny zastęp działaczek i działaczy, aby postulaty wychowania fizycznego zyskały nietylko pełne ustawowe prawa obywatelskie, ale również pełne zrozumienie w najszerszych kołach społecznych.

W dziale propagandy idei wychowania fizycznego mają panie szerokie pole pracy. Chciałbym zwrócić uwagę na dwa kierunki pracy, t. j. nietylko na pracę wśród kobiet, lecz również na pracę wśród dzieci. Nikt więcej, niż matka w obronie swoich dzieci nie jest zainteresowany rozwojem akcji wychowania fizycznego. Czy doceniają kobiety w Polsce wagę tego zagadnienia? Trzeba wyznać szczerze, że nawet bez protestu odbywa się w Polsce proces wywłaszczania dzieci z terenów sportowych dla nich przeznaczonych.

Sprawa terenów przeznaczonych na rzecz ruchu fizycznego, nie zyskała jeszcze w Polsce wieczystego prawa obywatelstwa, lecz jest tylko kopciuszkiem, który w ostatniej chwili podlega wywłaszczeniu. A przecież żyjemy w epoce, w której każdy hektar ziemi zdobyty na rzecz akcji wychowania fizycznego i sportu, to zdobyta placówka, na której wyrastać będzie młode pokolenie w szlachetnem współdziałaniu i współzawodnictwie, w kulcie zdrowia i tężyzny fizycznej. Akcja wychowania fizycznego wśród młodego pokolenia, to akcja o przyszłość i potęgę narodu. Mam prawo i obowiązek w imieniu polskiego świata sportowego, który pragnie reprezentować dążenia do dzielności i zdrowia, tężyzny fizycznej i moralnej, podnieść prawo dziecka do ośmiogodzinnego dnia pracy łącznie w nauce szkolnej i pozaszkolnej, tembardziej, że prawo o 8-miogodzinnym dniu roboczym jest zawarowane w naszem ustawodawstwie socjalnem.

Trzeba, aby panie podniosły ideę skróconego dnia pracy szkolnej dla dziewcząt i przekonały właściwe sfery, że organizm dziewczyny w wieku szkolnym, a niewątpliwie i organizm chłopca, w szczególności w miejskich niehigienicznych warunkach życia, wymaga dla siebie wielekroć więcej ruchu, słońca i powietrza, niż otrzymywać może dziecko przy dotychczasowym nadmiernie długim dniu roboczym.

Trzeba jasno i otwarcie postawić tę sprawę, gdyż tu leży źródło cherlactwa i niedorozwoju naszej współczesnej młodzieży.

Jest rzeczą pań, — jest obowiązkiem pań, które przybyłyście tutaj, aby służyć idei wychowania fizycznego, położenie podwalin pod samodzielny twórczy ruch kobiecy dla spraw sportu i wychowania fizycznego. Macie przystąpić Panie, nie do pracy naśladowania mężczyzn, nie do udawania chłopców, jak wyraził się wczoraj Pan Marszałek do Komitetu Organizacyjnego Kongresu, lecz do wypracowania własnych metod i programów, które za punkt wyjścia wezmą odrębność płci i możliwości fizyczne. W myśl tej zasady należy dalej propagować ideę referatów kobiecych w Związkach Sportowych, oraz podkreślić potrzebę usamodzielnienia i wyodrębnienia kobiecego ruchu sportowego.

Spotkacie panie niewątpliwie na drodze swych dążeń wiele przeszkód i wiele trudności.

Trzeba je łamać i iść naprzód. Dewizą sportsmana jest wysiłek. Tylko walką osiąga się zamierzone cele. Życzę Paniom pożytecznych i owocnych obrad, oraz życzę, abyście w wielkiem dziele odrodzenia fizycznego narodu, odegrały należną kobietom polskim rolę.

Jednocześnie mam zaszczyt w imieniu Pana Marszałka powitać obecny Kongres i złożyć mu życzenia jak najlepszych i jak najowocniejszych obrad. Również mam zaszczyt w imieniu p. ministra Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego złożyć Kongresowi życzenia najpomyślniejszych obrad.

Proponuję na przewodniczącą p. H. Olszewską, na wiceprzewodniczącą p. K. Muszałównę, proszę również do prezydium p. Gebethnerównę oraz na sekretarki pp. Prażmowską i Kryńską.

—o—

Kongres jednogłośnie przyjął zaproponowany skład prezydjum, poczem przewodnicząca dziękuje zebranym za wybór i wita imieniem Komitetu Organizacyjnego przedstawicieli władz państwowych i miejskich, a mianowicie: p. ministra Spraw Wewnętrznych, gen. Składkowskiego, p. gen. Wróblewskiego, p. prezydenta miasta Warszawy inż. Słomińskiego, p. wojewodę Twardo, p. komisarza Rządu Jaroszewicza, dalej przedstawiciela wyższych uczelni polskich w osobie ks. rektora Szlagowskiego, delegatów wszystkich zrzeszeń i klubów sportowych, i wogóle wszystkich biorących udział w Kongresie.

Zkolei przemówienia powitalne wygłosili:

Prez. Słomiński: W imieniu zarządu m. st. Warszawy witam Pierwszy Kongres Kobiet dla spraw sportu i wychowania fizycznego. Życzę mu powodzenia i mam nadzieję, że Panie wezmą się ostro do pracy, by poprowadzić sprawę wychowania fizycznego kobiet na nowe tory. Życzę powodzenia prezydjum i zjazdowi

Dr. Światopełk-Zawadzki: Państwowy Instytut Wychowania Fizycznego z uznaniem wita inicjatywę i energiczne przeprowadzenie Pierwszego Polskiego Kogresu dla spraw sportu i wychowania fizycznego kobiet. Kongres ten był gwałtowną potrzebą chwili. Jakkolwiek w dziedzinie sportu i wychowania fizycznego praca wre żywiołowo na całej linji, to jednak sprawa sportu i wychowania fizycznego kobiet dotychczas nie została jeszcze rozstrzygniętą. Panują w tym kierunku najrozmaitsze i najsprzeczniejsze poglądy, nie ustalono jeszcze ani rodzaju ćwiczeń, ani wielkości wysiłku, jaki jest właściwy dla kobiety.

Dlatego też na Kongres ten patrzymy z zaufaniem, że on te sprawy rozstrzygnie, że nakreśli rzeczowo program sportu kobiecego i jej wychowania fizycznego. Kobieta coraz energiczniej domaga się o swe prawa i ma zupełną rację. Kobieta coraz wyraźniej i wydatniej pracuje na polu obrony kraju. Zdrowie i sprawność fizyczna kobiety, jako matki przyszłego żołnierza polskiego, zasługuje na poparcie ze strony rządu i społeczeństwa.

Dotychczas powtarzało się: „Takie Rzeczypospolite, jakie ich synów chowanie". Otóż teraz należy to zdanie uzupełnić: „Nietylko synów, ale i córek chowanie". Tylko na tych podstawach zbudowany gmach wychowania może dać dobre rezultaty i postawić nas w rzędzie narodów kulturalnych.

Dr. Kuligowska: W imieniu stowarzyszenia lekarek polskich z radością witam Kongres. My, lekarki, najbardziej rozumiemy donio'sość wychowania fizycznego dla zdrowia i tężyzny fizycznej i moralnej kobiet, oraz konieczność dostosowania tego wychowania do właściwości organizmu kobiecego. To też serdecznie życzymy Kongresowi bogatych i obfitych plonów obrad.

Ppłk. T. Krzyski. W imieniu P. U. W. F. i P. W. mam zaszczyt powitać pierwszy Kongres Sportowy Kobiecy w Polsce. Problem wychowania fizycznego i sportu wśród kobiet idzie dziś samodzielną drogą, tak pod względem zrozumienia metod, jak też pod względem ujęcia kierownictwa ruchu przez same kobiety.

Państwowy Urząd W. F. i P. W. pragnąc iść całkowicie po linji, wypośrodkowanej przez naukę i życie, pragnie zadośćuczynić najkonieczniejszym potrzebom chwili.

Poza całym szeregiem wspólnych zagadnień w wychowaniu fizycznem, jako najważniejsze i odrębne kobiece postulaty wysuwają się na czoło:

1) potrzeba ustalenia metod gimnastyki kobiecej w Polsce,

2) wypracowanie linji wytycznej sportu dla kobiet,

3) wykształcenie odpowiednich ilości fachowych instruktorek dla poszczególnych gałęzi sportu, oraz gimnastyki.

W tych trzech sprawach oczekuje społeczeństwo od Kongresu wytycznych i wniosków co do dalszej pracy. Dotychczasowa linja pracy Państwowego Urzędu W. F. i P. W., usiłując zadośćuczynić najpilniejszym dezyderatom organizacji, inicjatywy, celowości i technicznego wyposażenia w. f., musiała niejednokrotnie ulegać pewnym zmianom i odchyleniom, ażeby działać skutecznie i na czas.

Praca idzie zasadniczo trzema drogami:

1) przez inicjatywę bezpośrednią Urzędu,

2) przez popieranie, najczęściej finansowe, prac stowarzyszeń kobiecych w zakresie wychowania fizycznego, jako też prasy sportowej,

3) przez urządzanie i współdziałanie w urządzaniu kursów.

Wokresie ub. roku urządzony został szereg kursów instruktorskich, z zakresu wychowania fizycznego, oraz poszczególnych działów sportu, jak:

1) 3-miesięczny kurs dla referentek w. f. i p. w.,

2) kurs narciarski dla nauczycielek,

3) kursy kobiece w poszczególnych ośrodkach,

4) Kursy instruktorskie Związku Strzeleckiego,

5) Obóz przedolimpijski dla lekkoatletek.

Jako żywy dowód, że P. U. W. F. i P. W. idzie po linji, iż kobiety same powinny pracować w dziedzinie w. f. jako referentki i instruktorki jest:

1) stworzenie referatów spraw kobiecych w P. U. W. F. i P. W.,

2) utworzenie etatowych stanowisk w poszczególnych okręgowych urzędach w. f. instruktorek i referentek w. f.

Państwowy Urząd na przyszłość zamierza i przygotował urządzenie:

1) letnich kursów w. f. i sportu dla nauczycielek,

2) letnich kursów instruktorskich dla stowarzyszeń i klubów sportowych,

3) tworzyć będzie obozy letnie dla kobiet,

4) współpracuje nad stworzeniem metod badania i stałej opieki lekarskiej.

Spodziewamy się, że postulaty, które wyłonią się z obrad dzisiejszego Kongresu, rzucą pewne światło na cały szereg kwestyj jeszcze niedość przemyślanych, aby można co do nich rozpocząć pracę zdecydowaną, mającą jasny kierunek i mocne podstawy.

W oczekiwaniu wspomnianych, a bardzo nam potrzebnych tez, dotyczących gimnastyki i sportu wśród kobiet, życzę Kongresowi jak najlepszych rezultatów pracy.

Dr. Budzyńska-Tylicka: W imieniu Klubu Politycznego kobiet postępowych witam ten pierwszy zjazd dla spraw sportu i wychowania fizycznego kobiety. Organizacja nasza, stojąc na straży praw i obowiązków kobiety, w programie swym umieściła także dbałość o kulturę cielesną kobiety. Współczesna kobieta, która coraz bardziej staje się istotą samodzielną i niezależną, musi być silną i odporną na wszelkie choroby, ażeby podołać dwojakim swym obowiązkom: tym, które zawsze kobieta spełniała zależnie od praw biologicznych, t. j. macierzyństwo, a po drugie, tym, które narzuciło jej życie powojenne, powołanie do samodzielnej pracy. Pragniemy, aby rozwój sportów i wychowania fizycznego był postawiony na gruncie zrozumienia wielkich potrzeb eugenicznych. Stwierdzić tu trzeba, że w dziedzinie sportu i wychowania fizycznego idzie w Polsce postęp wielkimi krokami i obejmuje coraz szersze koła, docierając do kobiety dorosłej i kobiety pracującej. Ruch ten zaczyna przenikać do ciał samorządowych: Jako radna m. Warszawy, stwierdzić muszę z zadowoleniem, że w budżecie warszawskim przyznane zostały dość wydatne sumy na zakładanie boisk i inne urządzenia sportowe. Trzeba, żeby i inne organizacje i samorządy poszły tą drogą, gdyż tylko wspólny wysiłek może doprowadzić do zdrowych fizycznie i moralnie ludzi.

P. Łubieńska: (W imieniu Komitetu przysposobienia kobiet do obrony kraju). — Nasz wczorajszy zjazd wydelegował mnie i polecił powitać dzisiejszy Kon-

gres. Organizacja nasza kładzie ogromny nacisk na wychowanie fizyczne. Pod tym względem mamy tyle do zrobienia, że z radością witam dzisiejszy Kongres, wsłuchując się bacznie w to, co nam przyniosą jego obrady, ażeby poźniej móc zastosować uchwalone postulaty w pracy nad przysposobieniem kobiet do obrony kraju. Życzę więc w imieniu Komitetu bardzo owocnych obrad dzisiejszemu Kongresowi.

P. Eggerowa: W imieniu wydziału sokolic witam ten pierwszy Kongres dla spraw sportu i wychowania fizycznego kobiet. Jako przedstawicielka najstarszej organizacji, szeregującej dziś kilkanaście tysięcy sokolic, pragnę wyrazić radość naszą z powodu zrozumienia doniosłości wychowania fizycznego dla młodzieży żeńskiej, a tem samem i przyszłych pokoleń. Zdajemy sobie sprawę z tego, że tylko wspólny wysiłek władz państwowych, samorządowych, a także wszystkich organizacyj społecznych może doprowadzić do pomyślnego rezultatu, ażeby akcję wychowania fizycznego młodzieży pchnąć na właściwe tory. To też mam nadzieję, że Kongres obecny przyczyni się do wzmożenia tej akcji we wszystkich organizacjach, a jednocześnie do ulepszenia metod pracy ,a także do zrealizowania tych postulatów, które pragnęłybyśmy my, kobiety, w tem wychowaniu fizycznem kobiet widzieć. Wiemy, że będzie to praca ciężka i trudna. Jak słyszeliśmy, przedstawiciel władzy zaznaczył, że czekają nas nieraz i czekać będą duże przeszkody, że nieraz nawet walkę staczać trzeba będzie. Rozumiemy, że do wytworzenia nowego typu obywatelki-polki dojdziemy, stosując jednocześnie metody wychowania moralnego i dążąc do usprawnienia fizycznego kobiety i do połączenia w ten sposób tężyzny ducha z tężyzną fizyczną, bo tylko takie kobiety dziś potrzebne są w odrodzonej Polsce. W tej nadziei, że Kongres pozwoli nam zrealizować te postulaty, życzę Kongresowi jak najpomyślniejszych obrad.

P. Stokowska: W imieniu Towarzystwa Higjenicznego składam Kongresowi serdeczne życzenia owocnych obrad.

P. Wisznicka: W imieniu młodej organizacji Rodziny Wojskowej, tej organizacji, która, przypatrując się wysiłkom naszej armji, stawiającej sport i wychowanie fizyczne na pierwszem miejscu, postawiła również na jedno z pierwszych miejsc sport i wychowanie fizyczne, życzę obradom Kongresu jak najowocniejszych prac i witam ten pierwszy Kongres kobiecy z radością.

P. W. Sikorski (w imieniu Związku Dziennikarzy Sportowych). Istnieją jeszcze w społeczeństwie naszem wsteczne pojęcia i brak zainteresowania wychowaniem fizycznem i usportowieniem kobiet.

Wszystkie te przesądy muszą być nareszcie przełamane.

Nie będę od prawdy daleki, gdy kongres obecny nazwę jednem z ogniw potężnego ruchu, ogarniającego świat cały, a którego imię walka o równouprawnienie. Drogą sztucznych rozumowań o wyłącznem przeznaczeniu kobiety do zadań wewnętrzno - domowych, drogą szerzenia kultu dla nędzy fizycznej, będącej przecież jednym z wielu symbolów upośledzenia wiekowego, próbowano odgrodzić niewiasty od ożywczego strumienia zdrowia i radości, do którego dostęp mieć powinni wszyscy.

Przez nabywanie tego, co wychowanie fizyczne i sport dać może, stanie się kobieta uzbrojoną do walki życiowej, do tej okrutnej walki o byt, którą niestety, ludzkość staczać musi.

Powiedział Mill, że stan społeczeństw mierzyć można stanowiskiem w nich kobiety. Jeśli tak, to z poziomu życia polskiego możemy być dumni, byleby dalszy rozwój godnym stał się tego świetnego początku, tego podniosłego wstępu do nowej epoki, jaką dziś przeżywamy.

W imieniu prasy sportowej rzuciłem tę garść uwag, a zakończyć chciałbym jednem oświadczeniem: Prasa sportowa zajęła wobec wychowania fizycznego kobiet przychylne stanowisko. Zrozumiała, że kwestja ta musi być wszechstronnie oświetlona, a należyte wykonanie programu musi być troską władz i społeczeństwa. Prasa sportowa poprze wszystkie realne w tym kierunku wysiłki.

Czekamy zatem na wasze uchwały, a życzliwość i przychylność łączymy z wiarą w owocność podjętej pracy.

Wszyscy są po waszej stronie. Gotowość do pomocy jest powszechna. przedstawiciele władz obecnością swą zaakcentowali wagę chwili, więc budujcie na tych trwałych fundamentach.

Przyszłość spoczywa w Waszych rękach!

LISTA OBECNYCH

Jak zaznaczyliśmy w słowie wstępnem, w Kongresie dla spraw sportu i wychowania fizycznego kobiet brało udział ogółem około 400 osób. Jest to cyfra bardzo wysoka, szczególniej jeśli weźmiemy pod uwagę fakt, że w drugim ogólnym Kongresie Sportowym, odbytym w roku ubiegłym, liczba uczestników również sięgała cyfry 400 osób.

W uroczystości otwarcia Kongresu udział wzięli przedstawiciele władz państwowych i miejskich w osobach: p. Ministra Sławoj - Składkowskiego, gen. Wróblewskiego, ppłk. J. Ulrycha, wojewody warszawskiego inż. Twardo, prezydenta Warszawy, inż. Słomińskiego, komisarza rządu W. Jaroszewicza. Ponadto uczestniczył w otwarciu Kongresu ks. rektor Szlagowski, dr. Wroczyński, dyrektor dep. Zdrowia, dr. S. Kopczyński — delegat Min. Oświaty.

Ponadto udział w Kongresie wzięli: za Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego płk. T. Krzyski, mjr. Lewakowski, kpt. Dorożyński, kpt. Turowski.



Prezydjum Kongresu, siedzą od lewej: ppłk. J. Ulrych, H. Olszewska, K. Muszałówna, J. Gebethnerówna, W. Kryńska i H. Ryszkiewiczówna.

za Studjum Wychowania Fizycznego przy Uniwersytecie krakowskim, prof. Ciechanowski;

za Tow. Nauczycieli Szkół Wyższych: w Katowicach — L. Tomkiewiczówna, w Krakowie — J. Biernakiewiczowa, we Lwowie — O. Emchowicz;

za Studjum Wych. Fiz. w Krakowie — prof. W. Gądzikiewicz;

za Państwowy Instytut Wychowania Fizycznego w Warszawie — dr. Światopełk-Zawadzki i K. Weyrauch.

Referentki i referenci oraz Komitet Organizacyjny Kongresu w osobach: H. Olszewska, J. Gebethnerówna, dr. Z. Domosławska, dr. E. Reicherówna, dr. E. Lewicka, K. Muszałówna, W. Prażmowska, F. Tryburska; płk. dr. W. Osmolski, płk. W. Sikorski, dr. mjr. W. Dybowski, M. Miłobędzka, J. Wittekówna, J. Grabicka.

Senatorka dr. Daszyńska - Golińska, posłanka E. Waśniewska;

za Radę Naukowego Wychowania Fizycznego: dr. Piestrzyński, dr. W. Jezierski, S. Czerwiński;

za kuratorjum szkolne: w Krakowie — dr. Z. Wyrobek, i W. Śliwa, w Łodzi Szczęsny Połomski;

za wojewódzkie Komitety Wychowania Fizycznego: w Krakowie — prof. Ciechanowski, w Katowicach — mjr. A. Hałaciński, w Stanisławowie ppłk. W. Tobjasiewicz, w Warszawie — wojewoda inż. Twardo, w Kielcach — ppłk. M. Ocetkiewicz, w Łodzi — kpt. T. Marszałek, w Toruniu — prof. Grabowski, oraz kpt. Lis-Błoński i Malinowska;

za ośrodki wychowania fizycznego: w Warszawie— kpt. Gross i E. Suchorzewski;

za powiatowe komitety wychowania fizycznego: w Chojnicach — M. Szczepański, w Wieluniu, w Konstantynowie — ks. J. Sobieszek, w Białej Podlaskiej —A. i S. Sidewicz, w Suwałkach—M. Wydrówna, w Kozienicach — K. Michniewicz, w Słupcy — Z. Łopuska, w Makowie W. Śliwa, w Wyrzysku B. Raczkowski, w Gnieźnie B. Hakow, w Katowicach mjr. Szeliga-Żurawski, w Ciechanowie M. Majchrzakówna, w Krasnymstawie K. Kwiatkowski, w Gostyninie kpt. E. Ostrowski, w Radomiu S. Wroncka, w Opatowie R. Perzyński, w Kolnie W. Gołaszewska, w Tarnowskich Górach S. Miarkówna, w Katowicach F. Harazin, w Ostrołęce A. Kołakowska, w Będzinie, w Kowlu A. Jachimowicz, w Łodzi W. Kozielski i L. Szumlakowski, w Aleksandrowie Kujawskim J. Staszyńska, w Radomiu I. Skrabinówna, w Żninie M. Szczerbiński, w Grudziądzu P. Bączyński, w Wągrowcu Wantowski i Litwiak, w Radomsku A. Klawe, w Samborze Z. Tyskówna, w Sieradzu Kluczyńska, w Bóbrce H. Wałachówna, w Wejherowie Z. Siemasz, w Radzyminie F. Eytner, w Koźminie prof. J. Worczykiewicz, w Pułtusku B. Łucznik, w Częstochowie M. Kasprzycka, w Chełmie, w Turku Starosta Borysławski z żoną, w Kaliszu S. Zieliński, w Krotoszynie — prof. Woda, w Radomiu E. Stawińska, w Brzezinach F. Kotwiński, w Oświęcimiu Z. Glińska, w Radomiu T. Chlewski i Chlewska, w Słonimie Lenkiewiczówna, wreszcie przedstawiciele Pow. Komitetów pp. Podolska St., Rusinówna Z., Łopuski.

Za Tow. Nauczycieli Szkół Średnich i Wyższych w Warszawie: H. Szczepkowska, A. Żółtowska, B. Sosiński, H. Miłodrowska, W. Puckówna, M. Kuśmidrowicz, J. Kajkowski, F. Starzyńska, W. Zdanowiczówna, dr. T. Drabczyk, R. Cudny, J. Stołągiewiczówna, M. Serwatowiczówna, J. Oleszczakowa, L. Zdanowska, Z Krasińska, J. Różycki, E. Kurzawiński, E. Łopiński, M. Szolcówna, E. Saft, S. Bobrowska, F. Francikowski, M. Duszyna, A. Sobierajska, E. Proboszczówna, S. Gołaszewska, J. Trzaskowska, A. Putkowska, Z. Żebrowska, H. Paszkowska, E. Piotrowiczówna, W. Grodzińska, M. Radziszewski, Z. Wasilewska, N. Nowacka, W. Michalski, A. Kabinowski, H. Kwasieborska, S. Załuga, W. Rafalska, A. Micewiczowa;

za Związek Polskich Związków Sportowych: mjr. H. Glabisz, S. Lesiewicz, płk. A. Bobkowski, kpt. Machowicz, dr. M. Orłowicz;

za Związek Lekko-atletyczny mjr. Szkolnikowski;

za Związek Strzelecki I. Szydłowska, Barańska;

za Związek Gier Sportowych, Z. Orłowicz, T. Chrapowicki;

za Związek Szermierczy insp. W. Sobolewski;

za Związek Narciarski — J. Chełmiński;

za Towarzystwo Sokół — Wydział Sokolic — Holder Eggerowa, J. Jaworska, I. Mandukowa, H. Korewa, J. Zamoyska, K. Kochowa;

za Warszawski Klub Wioślarek—W. Fynfsztykówna, H. Kożuchowska, B. Szpachtowa, T. Tryburska, J. Architówna, H. Ryszkiewiczówna, W. Kryńska, J. Michalikowa;

za K. S. „Warszawianka" J. Rokoszanka;

za Zjednoczenie Młodzieży Polskiej w Poznaniu Z. Ozdowska, M. Lanżanka;

za L. Z. O. P. N. we Lwowie — prof. Dręgiewicz;

za Koło Sportowe w Warszawie — G. Szpakowa;

za Przemyskie Tow. Narciarzy — L. Lewczakówna;

za K. S. „Jutrzenka" w Krakowie — J. Ciszewski;

za K. S. „Start" w Warszawie — J. Ryngmanowa;

za Warsz. Okr. Zw. Lekko-Atl. S. Chrupczałowska;

za Wileński Okr. Zw. Lekko-Atl. i Pływacki — T. Kawalec;

za Towarzystwo Higjeniczne — Z. Stokowska;

za Tow. Wioślarskie w Łomży — J. Borysówna;

za Sokół V Grażyna — W. Mierkisówna, R. Maciejewska, J. Kalinowska, J. Stankiewiczówna, Płużańska;

za Klub Polityczny Kobiet Postępowych — dr. J. Budzińska-Tylicka;

za K. S. Stadjon w Królewskie Hucie — H. Peterówna;

za Związek Harcerstwa Polskiego — J. Zwolakowska, M. Lisowska, H. Iwaszkiewicz, F. Niewiadomska, J. Farjaszewska;

za Centralny Związek Młodzieży Wiejskiej — J. Guirardowa;

za Związek Absolwentów PIWF — H. Aleksandrowiczówna;

za Akademicki Związek Sportowy w Warszawie — H. Woynarowska;

za Łódzki OZLA — Z. Merle;

za Koło Sportowe PIWF — A. Wójcicki, W. Sadkowska;

za K. S. Orzeł Biały w Warszawie E. Dziewulska;

za Tow. Eugeniczne — T. Męczkowska;

za Stow. Kobiet z Wyższem Wykształceniem — dr. M. Biehlerowa;

za HKS Varsovia — M. Szymańska;

za Poradnię Sportową w Warszawie — dr. Jurjewiczówna;

za T. S. Kruszender w Pabjanicach — Z. Klysz;

za K. S. Pogoń we Lwowie — J. Garbień;

za Kobiecy Klub Strzelecki w Warszawie Z. Stefańska;

za Stowarzyszenie Lekarek — dr. Sarcewicz - Kulikowska i dr. Weisberg - Bischofswerder;

za Kaliski Klub Wioślarek — J. Szeleścina;

za Komitet Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju — J. Kudelska;

za K. S. Bug w Wyszkowie J. Grąbczewska;

za Polskie Tow. Krajoznawcze — M. Berzyński;

za Tow. Sokół w Poznaniu — J. Fazanowicz;

za Związek Dziennikarzy Sportowych — W. Sikorski;

za Związek Strzelecki w Pruszkowie — T. Żenczykowski;

za Związek Akuszerek — Dąbrowska-Marendowska;

za Związek Młodzieży Polskiej w Wąbrzeźnie — J. Frisek;

za Związek Kobiet Pracujących w Handlu (Warszawa) M. Gretzówna.

za Gniazda Sokole w Warszawie — E. Kawecka; A. Taborowiczówna, A. Majewska;

za Komitety Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju w Mińsku Mazowieckim — F. Baranówna, we Włocławku — A. Batysówna;

za Warszawskie Tow. Lekarskie — dr. Zieliński;

za Ligę Szkolną Przeciwgruźliczą — M. Roszkowski;

za Rodzinę Wojskową — Z. Zapolska;

za Pow. Wydział Sokolic w Warszawie — A. Borkowska;

za Ligę Kobiet Polskich w Końskiem — J. Świątkówna;

za Związek Strzelecki w Końskiem — J. Nagórko;

za Związek Młodzieży Wiejskiej — Wardas.

studentki i studenci PIWF. — Praszyński, A. Kopciuchówna, Chadej, Telakowska, Szalajówna, Zarzycka, N. Stokowska, J. Hartkopfówna, J. Jochimówna;

za Wojskowy Klub Wioślarski, — Święcicka, H. Kurkiewiczówna, Mrozowska;

za Katolicki Związek Polek — Godycka, Ćwirkała;

za Związek Strzelecki w Nieświeżu — A. Karpowiczówna.

Prasa sportowa. „Centrosport" — A. Szenajch. „Stadjon" — Erdman.

„Reduta" w Grodnie, „Epoka" — M. Raszke, „Warszawianka" — M. Walczak, „Słowo Polskie" — prof. Wacek, „Start" — D. Rosenberg, — „Głos Prawdy" — M. Rytard, „Sport Wodny" — red. M. Majcher, „Bluszcz" — J. Świtalska.

Osobiście zaproszeni: Dr. Missiuro, H. Śliwowska, dr. J. Blauthowa, kpt. Kurletto, H. Czerwińska, J. Mieczyńska - Lewakowska, F. Kutnerówna, dr. I. Korsakówna, Olga Niewska, H. Konopacka, J. Loteczkowa, dr. Z. Surawska, B. Olszewski, M. Majcherowa, H. Ceysingerówna, E. Grocholska, S. Kuszelewska, H. Boguszewska.

Wreszcie lista obecności wykazuje jeszcze następujące nazwiska bez innych danych: M. Pacychówna, J. Bykowska, H. i J. Bartold, Błaszczykowska, Podsiadłowiczówna, Rosówna, M. Godlewska (Suwałki), M. Cholewińska, Chillerówna, Kumatowska, Stpiczyńska, Rudzka, Dąbrowska, Hassówna, Kasprzycka, Bojanowska, Pachucka, Rykowska, Gędziorowska, Hierownim, Mackiewiczówna, Wijakowa, W. Kurkiewiczowa, Piotrowska (Chełm), Radnicka, Kiljanówna, Matulewiczówna, Haładyniakówna, Sędzikowa, Hlawsówna, Piotrowska, Litwinówna, Misiewiczówna, (Białystok), Zawadzka, Wernerówna, Ziębówna, Wieleżyński, Przeworska, dr. M. Przeworski, W. Zagórska, Bratkowska, Sobolewska, (Lublin), Perlowa, J. Godlewska, Chodkowska, Budnewiecka, H. Janczewska, Morawska, Z. Modrzejewska, W. Chojnacka, Ksok, Gulmanówna, Jeżkowa, kpt. Fularski, H. Kurkiewiczówna.

Udział w Kongresie brały także delegatki następujących organizacyj, bez podania jednak nazwisk na odcinkach zaproszeń: trzy delegatki Rodziny Wojskowej, Łódzkiego Klubu Sportowego, Tow. Wioślarskiego w Ostrołęce, T. G. Sokół w Zamościu, AZS-u Warszawa, Komitetu Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju, K. S. „Steru", Koła Przełożonych, Narodowej Organizacji Kobiet, Rady Narodowej Polek.

Lista powyższa nie jest kompletna. Brak w niej nazwisk tych osób, które nie złożyły w sekretarjacie Kongresu ani odcinka karty wstępu, ani podpisu. Ilość osób tych sięga według przybliżonych obliczeń liczby 50.

DR. E. REICHERÓWNA.

NAUKOWE PODSTAWY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Wielki filozof francuski i niezrównany obserwator życia, Montaigne, powiedział w jednym rozdziale swych szkiców: „Trzeba wytężać duszę i prężyć mięśnie", a w innem miejscu, cytując Platona, mówi: „Nie kształtuje się samej duszy, ani samego ciała, ale kształtuje się człowieka; nie można kształtować duszy bez kształtowania ciała, należy prowadzić jedno i drugie równo, jak parę koni do jednego zaprzężonych dyszla".

To twierdzenie francuskiego myśliciela XVI wieku, wyrażającego tę samą myśl, którą wypowiedział jeden z największych genjuszów greckich, mówi, jak głęboko tkwi w przeświadczeniu ludzi wszystkich czasów, zrozumienie konieczności harmonijnego rozwoju człowieka, tak pod względem fizycznym, jak i pod względem duchowym.

Pominąwszy ostatnie dziesiątki lat, może jedynie czasy nowożytne, kładąc głównie nacisk na rozwój umysłowy, jakby zaniedbały sprawę rozwoju fizycznego. Tylko dzięki zdrowemu odruchowi natury ludzkiej, instynktownie dążącej do rozwoju i do życia i instynktownie wybierającej najskuteczniejsze potemu drogi, powstał nowoczesny ruch sportowy. Ta nowoczesna dążność do gry, do zabawy, do fizycznego wyczynu, która przybiera często zbyt wybujałe formy, zwróciła w końcu na siebie uwagę przyrodników i lekarzy. Zaczęto dokładniejszemi metodami badać działanie ćwiczeń cielesnych na ustrój ludzki, wykazując ich rozwojowo pożyteczne działanie, przestrzegając równocześnie przed wpływem szkodliwym, nieumiejętnie i nie w porę stosowanego ćwiczenia. Powstaje w ten sposób jakby nowa nauka, w której wychowawcy, łącząc się z lekarzami i przyrodnikami, wspólnie opracowują podstawy nowej dyscypliny — działania ruchu, jako bodźca rozwojowego na ustrój ludzki. W ten sposób z pierwotnego prymitywnego ujmowania sportu, jako wyspecjalizowanej gry, czy zabawy, powstaje głęboko przemyślany i opracowany, oparty o naukowe w szczególności przyrodnicze podstawy — wielki ruch wychowania fizycznego.

Badania lat ostatnich pokazały, że działanie ćwiczeń fizycznych, odbywa się nietylko na torze fizycznym, ale ścisłemi metodami można stwierdzić jego wpływ i w dziedzinie psychicznej. Badania psychologiczne (Sippel) wykonane na dzieciach szkolnych wykazują, że po nowocześnie prowadzonej lekcji gimnastyki wydajność umysłowej pracy uczniów się zwiększa. Jest ona największą, jeżeli lekcja odbywa się w początku dnia szkolnego, nieco mniejsza, lecz ciągle jeszcze dość znaczna, jeżeli lekcja jest umieszczona na trzeciem miejscu w dniu szkolnym i nawet wtedy, jeżeli lekcja jest w końcu dnia szkolnego, 75% uczniów wykazuje ożywienie pracy umysłowej. Są to doświadczenia, które mają przemawiać za tem, że odpowiednie postawienie wychowania fizycznego w ramach życia szkolnego (przynajmniej pół godziny dziennie) nietylko nie obniży, ale nawet przyczyni się do podniesienia poziomu umysłowego, uczącej się młodzieży.

Niezmiernie dużo pracy włożono w ciągu lat ostatnich w badania nad działaniem ćwiczeń cielesnych na rozwój fizyczny ćwiczących. Można powiedzieć, że jeżeli rozwój wychowania fizycznego w naszych czasach przyjmuje tak wielki rozmach i w budowie wielkich stadjonów, urządzaniu igrzysk upodobniamy się do czasów greckich, to pod pewnym względem może nawet przewyższamy kulturę starożytnych, gdyż dzięki naukowym metodom pracy możemy głębiej poznać działanie ćwiczeń na ustrój i dzięki temu, możemy ćwiczenia celowiej stosować i lepiej dawkować. Poza ciekawą stroną teoretyczną na tem głównie polega praktyczne znaczenie naukowych metod badania wychowania fizycznego.

Z punktu widzenia lekarskiego uderza przedewszystkiem dodatnie działanie ćwiczenia na rozwój cielesny. Godin, badając w ciągu 3 lat dwie grupy młodzieńców między 14 — 18 rokiem życia, z których jedna ćwiczyła, a druga wstrzymywała się od ćwiczeń, stwierdził, że pierwsza grupa wykazywała znaczniejszy przyrost wagi i wzrostu, w szczególności jednak uderzał u ćwiczących znaczniejszy przyrost obwodu klatki piersiowej. Różnica między grupą pierwszą a drugą, polegała głównie na znaczniejszym przyroście wagi ciała i objętości klatki piersiowej u grupy ćwiczącej, której rozwój pod wpływem ćwiczenia nie tyle zaznacza się we wzroście wzwyż, ile szczególnie w tak ważnym dla rozwoju narządów wewnętrznych, dla płuc i dla serca, rozroście wszerz. Ciekawe jest dalsze doświadczenie Godina, który, chcąc uniknąć zarzutu, że wybrał do ćwiczeń osobniki silniejsze, namówił po dwóch latach z grupy młodzieńców niećwiczących pewną ilość młodych ludzi, którzy przez lata następne ćwiczyli z grupą pierwszą. Po dwóch dalszych latach pokazało się, że i u nich zaznaczył się głównie przyrost wagi ciała i objętości klatki piersiowej i to nawet względnie znaczniej, jak u grupy pierwszej. Otrzymuje się wrażenie, jakby ustrój chciał wynagrodzić, dogonić i naprawić to, czego dotychczas nie uczynił, jakby drzemiące w nim siły czekały tylko na bodźce, które je do życia powołają. Spostrzeżenia te zostały potwierdzone i przez innych badaczy.

Podobne badania nabierają dopiero barwy, jeżeli się je porówna z badaniami nad działaniem poszczególnych zawodów pracy na rozwój ustroju. Obszerne badania Kaup'a wykazują, że działanie pracy zawodowej jest różnorodne, np. robotnicy fabryczni, kupcy, do tej kategorji należą także studenci, wykazują względnie wysoki wzrost przy zahamowaniu rozrostu w kierunku szerokości, u innych zawodów, jak np. u krawców, widoczne jest nietylko zahamowanie wzrostu wzwyż, ale w szczególności rozrostu wszerz, przeciwnie u kowali, uderzał duży rozwój klatki piersiowej.

Ten uderzający wpływ pracy zawodowej na rozwój młodzieży wykazuje, jak wielkie działanie przypada tutaj ćwiczeniom, jako czynnikowi wyrównawczemu i przeciwdziałającemu pracy zawodowej. Jednakże, jeżeli ćwiczenie ma ten wpływ wyrównawczy i przeciwdziałający posiadać, musi ono być dostosowane systematycznie, musi być na to przeznaczona odpowiednia ilość czasu i wreszcie musi ono być celowe t. j. przystosowane do potrzeb ćwiczącego. Nie każde ćwiczenie i nie każdy ruch jest dobry. Wszak i praca zawodowa, połączona jest z ruchem, jednakże ruch ten jednostronnie stosowany może posiadać działanie zniekształcające. Młodzież wiejska, na brak ruchu uskarżać się nie może; — a czyż tam ćwiczenie jest zbędne? Nie, gdyż mozolna praca na roli, rozwijając pewne grupy mięśniowe, nie ćwiczy harmonijnie całego ustroju, a przez pewną monotonję pracy jest przyczyną zesztywnienia stawów, zmniejszenia ogólnej elastyczności i zręczności. I w tym więc przypadku ćwiczenie fizyczne, choć z innego powodu, ale jest tem niemniej wskazane. Od niego to zależy utrzymanie na wysokim poziomie zdrowia, stanu rzemieślniczego i wiejskiego, tak ważnego dla ekonomji całego narodu.

Uznając stosowanie cielesnego ćwiczenia, jako pożyteczne i pożądane, tak dla kobiet, jak i dla mężczyzn, tak w okresie wzrostu, dojrzewania, jak i w wieku dorosłym, trzeba pamiętać, że wymagania fizjologiczne ustroju są różne, zależnie od tego czy jest to ustrój dojrzały, czy ustrój doprzewający, zależnie od tego, czy to kobieta, czy też mężczyzna.

Dziecko w okresie życia dziecięcym, który się zaczyna z chwilą urodzenia i trwa do zmiany zębów, swą niepohamowaną dążnością do ruchu, do zmiany położenia ćwiczy instynktownie i bezwiednie swe mięśnie dowolnie i ku zdziwieniu dorosłych nie jest zmęczone, gdyż samo wprowadza również instynktownie do swej gry konieczne dla siebie przerwy. Ten rodzaj ruchu jest najkorzystniejszy dla ustroju dziecięcego, posiadającego względnie małe mięśnie przy szerokich naczyniach, stąd to pochodzi zwykłe przyśpieszenie czynności serca u dzieci, wymagające po ruchu odpoczynku. Najkorzystniejszem też ćwiczeniem tego okresu życia dziecka są jego własne odwieczne gry i zabawy, odbywające się jedynie pod rozumnym nadzorem dorosłych. Tak w tym okresie, jak i okresie późniejszym, trwającym mniejwięcej od 6 do 9 roku życia, w okresie, w którym występuje pierwsze przyśpieszenie wzrostu, zbrodnią jest hamowanie niespokojnej żywości dziecka, jego dążności do ruchu i czynu. Dziecko potrzebuje w tym okresie bodźców do ogólnego wzrostu, dla pobudzenia całej swej przemiany materji. Ten impuls do wzrostu, pobudzany przez produkty narządów o wydzielaniu wewnętrznem, pozostaje także pod wpływem bodźców działających z zewnątrz, a najważniejszym z pośród nich jest światło, powietrze i ruch fizyczny.

Na ten to właśnie okres przypada początek życia szkolnego z jego przymusem wielogodzinnego spokojnego siedzenia. Dlatego też coraz bardziej palącą koniecznością staje się zapewnienie dziecku w życiu szkolnem obok tych wszystkich czynników, które mogą wpłynąć na jego rozwój umysłowy i duchowy, odpowiedniego czasu, przeznaczonego na rozwój fizyczny. Szkoła musi pamiętać o starem żądaniu Platona, że nie kształtuje ona tylko umysłu, ale musi tworzyć człowieka. Z tego też dążenia wynika, jako konieczność życiowa, która jest podstawą bytu rasy, siły i wielkości narodu, żądanie codziennej, początkowo przynajmniej półgodzinnej z czasem jednak godzinnej lekcji gimnastyki na wszystkich szczeblach szkoły niższej i średniej. Żądanie to odnosi się także w zmienionej jedynie formie i do uczelni wyższych.

Po pierwszym okresie szybkiego wzrostu między 6 a 9 rokiem życia występuje między 9 a 11 rokiem życia pewne zwolnienie wzrostu, będące jakby przygotowaniem do drugiego okresu szybkego wzrostu, przypadającego na okres dojrzewania. Okres dojrzewania rozpoczyna się w naszym klimacie u dziewcząt między 14 a 15 rokiem życia, u chłopców między 14 a 18 i trwa około dwóch lat. Okres ten, choć niezbyt długi, jest jednakże niezmiernie ważny, tak z powodu zmian organicznych, jak i zmian psychicznych, które w czasie jego przebiegu w ustroju ludzkim występują. Jest to pewien kompleks złożonych objawów fizjologicznych i psychicznych, będących wyrazem głębokich zaburzeń, towarzyszących przemianie narządów, z których jedne przygotowują się do nowych czynności, inne zaś powoli zanikają. U dziewcząt okres ten przebiega często szczególnie burzliwie. Charakterystyczne jest w szczególności kształtowanie się szkieletu, który przed okresem dojrzewania rośnie głównie wzdłuż, w okresie zaś dojrzewania po za przyśpieszeniem wzrostu uderza dążność do rozrostu wszerz przy równoczesnem procentowem zwiększaniu części mineralnych szkieletu. Klatka piersiowa wykazuje wydatne rozszerzenie w wymiarze poprzecznym, zwiększa się szerokość ramion, miednica zmienia nietylko swe wymiary ale i swe kształty; między 12 a 15 rokiem spajają się kręgi kości krzyżowej i kość krzyżowa łączy się z kością ogo-

nową. Rozrostowi kostnemu w tym okresie towarzyszą czasami bóle kostne umiejscowione szczególnie w kończynach dolnych, lecz co ważniejsze—w tym okresię występują najczęściej skrzywienia kręgosłupa. Odsetek z tych skrzywień dochodzi między 8 a 16 rokiem do 22%, przyczem dziewczynki w stosunku do chłopców są trzykrotnie częściej tem cierpieniem dotknięte. Jakże działa ćwiczenia na rozwój kośćca? W stosunku do ruchu układ kostny jest bierny, jest ramieniem dźwigni, na którą działa siła mięśniowa; jednakże pod wpływem ćwiczenia zmienia się układ kostny, podobnie jak i mięśnie, tak co do swego składu chemicznego, jak i co do wymiarów, a wreszcie i co do kształtu.

Zmiany chemiczne są ściśle zależne od ruchu, gdyż przy wydajniejszej czynności odżywianie układu kostnego jest lepsze, zwiększa się jego zawartość soli mineralnych, przez co staje się solidnym i mocnym. Wymiary szkieletu zależne są również od ruchu. Według praw biologji praca fizyczna poza wydłużaniem wywołuje i grubienie kośćca, podczas gdy bezczynność prowadzi głównie do jego wydłużenia i znowu naodwrót, przedwczesna usilna praca może wywołać nadmierne zgrubienie kości, przedwczesne kostnienie chrząstek i w ten sposób zatrzymać wzrost ogólny. Rozwój kośćca łączy się więc ściśle z czynnością mięśni, one wpływają na stan odżywiania kośćca, one określają jego wymiary i kontury. Nie jest jednakże obojętnem w jakim kierunku siła mięśniowa na kościec oddziaływuje i nie wszystkie ruchy są jednakowo dobre. Wyrazem szkodliwego działania mięśni są choćby zniekształcenia zawodowe, skrzywienia kręgosłupa etc.

Z tego też względu czynność mięśni musi być odpowiednio analizowaną, aby uniknąć zniekształceń kostnych. Konieczne jest to szczególniej w wieku przejściowym, w którym mięśnie kręgosłupa i pleców z powodu zbyt szybkiego wzrostu są zbyt długie i wiotkie. Dlatego też w tym wieku tak ważną jest gimnastyka poprawcza, zwracająca szczególną uwagę na mięśnie wyprostne kręgosłupa i zginacze boczne, których współpraca zapewnia prosty przebieg kręgosłupa.

Obok tych zasadniczych zmian szkieletu występuje w okresie dojrzewania cały szereg zmian w narządach wewnętrznych: zwiększa się pojemność życiowa płuc, co pociąga za sobą zwolnienie oddechu, w szczególności jednak zwiększa się serce przy niezmieniającej się szerokości tętnic. Ponieważ dziewczynki między 11 a 15 rokiem rosną znacznie szybciej, jak chłopcy, silniejszy wzrost obarcza znacznie serce, co jest również przyczyną jego znacznego powiększenia. Wyrazem wzmożonego obarczenia serca, a także i naruszenia równowagi całego układu nerwowego są występujące w tym czasie dolegliwości ze strony serca, owe tak często spotykane bicie serca, duszność i osłabienie, na które często uskarżają się dziewczynki w tym wieku. Poza temi wszystkimi zasadniczemi przemianami, do których zaliczyć trzeba i powiększenie innych narządów wewnętrznych; mózgu, wątroby, żołądka, panuje nad całym okresem dojrzewania wzmożona czynność narządów o wydzielaniu wewnętrznym: jajników, tarczycy, przysadki mózgowej i nadnerczy.

Wszystkie te gruczoły, oddziaływując wzajemnie na siebie wpływają także i na centralny system nerwowy, modelując w ten sposób cały ustrój i fizyczny i psychiczny dziewczęcia. Cóż więc dziwnego, że w tym okresie ogólnej przemiany, fizycznej i psychicznej, występuje często i u najzdrowszych dziewczynek pewna nerwowość, zaburzenia równowagi umysłowej, nieuzasadniona radość lub nieuzasadniony smutek, wreszcie tak często, szczególniej w ostatnich czasach, spotykane osłabienie ogólne. Zmęczenie, jak twierdzi Jotejkówna, jest czynnością obronną ustroju.

Przy ćwiczeniu cielesnem dziewcząt w okresie dojrzewania należy pamiętać, że się ma do czynienia z ustrojem organicznie jeszcze przed rozpoczęciem ćwiczenia zmęczonym, z ustrojem który jest w pełni przemiany i przy którym nawet lekkie, lecz zbytnie obarczenie, prowadzić może do objawów przemęczenia. Trzeba pamiętać i o innem twierdzeniu Jotejkówny: „zmęczenie rośnie prędzej, jak praca". Ciekawem jest, że choć w innych okresach życia śmiertelność kobieca jest mniejszą od męskiej, to w okresie dojrzewania według statystyk amerykańskich śmiertelność wynosi u dziewcząt 1,68%, u chłopców 1,18%. Z tych wszystkich względów, ze względów odrębności fizjologicznej i psychicznej dziewcząt, które w tym okresie jak w żadnym innym ćwiczenia cielesnego potrzebują, należy jednak ostrożnie te ćwiczenia stosować, nie zapominając o tem, że nawet najzdrowsze dziewczę całego zapasu swej siły i energji wydać nie może, gdyż potrzebuje ono go nietylko dla siebie, dla zapewnienia swego rozwoju, ale musi gromadzić rezerwy na przyszłość do głównego swego zadania życiowego, zadania matki. Wychowanie fizyczne dziewcząt, polegające do 9 — 10 roku życia głównie na grach i zabawach, opierać się powinno od tego czasu na gimnastyce, uwzględniającej rytmikę, tak odpowiadającą psychice dziewczęcej. Równocześnie powoli, powinno ono przechodzić do zastosowania gestu sportowego, składającego się z ruchów syntetycznych, dających poznanie koordynacji mięśniowej i odpowiedniego dawkowania wysiłku. Zawody do 15 lat są zupełnie przeciwwskazane, jeżeli zaś to tylko między dziewczynkami tej samej kategorji. Między 15 — 18 rokiem można stosować ćwiczenia z lekkiej-atletyki, rzuty oszczepem, prawą i lewą ręką, skoki, biegi krótko dystansowe, natomiast biegi dłuższe są bezwzględnie przeciwwskazane.

Nigdzie może tak słusznie, jak w stosunku do wychowania fizycznego kobiet, a nawet do wychowania fizycznego wogóle, nie dadzą się zastosować mądre słowa Jana Śniadeckiego: „W dochodzeniu prawdy stąpamy po rozstawionych sidłach błędu. Choć panowanie pierwszej i pełne korzyści i chwały być by powinno, błąd atoli dosyć łatwo czepia się ludzkiego umysłu i ma swoje epoki przewodzenia: bo ludzie są jak huśtające się dzieci, co na przemian dźwigają się w górę i znowu spadają".

Zaniedbana zupełnie przez dziesiątki i przez setki lat sprawa wychowania fizycznego w ostatnich szczególniej latach często przez przesadne ujęcie przynosi czasami szkodę tam, gdzie powinna być jedynie radosnym pożytkiem. Odnosi się to szczególnie do wychowania fizycznego kobiet, gdzie często, nie uwzględniając nietylko już psychicznej, ale fizjologicznej budowy kobiecej, starano się ślepo naśladować metody ćwiczeń męskich, przynosząc czasami niepowetowaną szkodę.

Budowa kobieca jest zasadniczo mniejsza i delikatniejsza od budowy mężczyzny, a kontury ciała są z powodu większej ilości podskórnej tkanki tłuszczowej bardziej zaokrąglone, kościec jest drobniejszy i mniej kanciasty od kośćca męskiego. Nogi są nieco krótsze i dźwigają tułów dłuższy, jak u mężczyzny, miednica jest szerszą , przez co kości udowe ustawione są bardziej skośnie. Część lędźwiowa kręgosłupa jest u kobiety dłuższa niż u mężczyzny, punkt ciężkości ciała w znacznym stopniu niżej położony. Te cechy budowy kobiecej czynią, że z jednej strony ćwczenia doskonałe dla mężczyzn — dla kobiet wskazane nie są, z innej znowu strony, odrębność budowy kobiecej wymaga pewnych ćwiczeń zapewniających zdrowie i harmonijny rozwój organizmu kobiecego. Jeżeli chodzi np. o biegi, to bieg kobiecy różni się zasadniczo od biegu mężczyzny. Bardziej skośnie z powodu szerokiej miednicy ustawione uda, oddaja w kierunku bocznym wstrząśnienia wywołane w biegu zetknięciem się nóg z ziemią, przez co powstają silniejsze jak u mężczyzn boczne ruchy ciała, których wyrównanie wymaga większej niż u mężczyzny siły: siły, którą odciągnąć trzeba od energji przeznaczonej dla biegu. Zapas sił kobiecych jest przy tem mniejszy,

jak u mężczyzn, mniejszą jest jej pojemność życiowa płuc, mniejsze jest serce, krew zawiera mniej hemoglobiny i mniej czerwonych ciałek; ogółem biorąc kobieta znajduje się tutaj w położeniu mniej korzystnem aniżeli mężczyzna. Wprawdzie statystyki amerykańskie mają obecnie wykazywać bardziej prosty przebieg kości udowych u kobiet, jednakże spostrzeżenie to należy przyjąć z pewną rezerwą, gdyż zmiana ta może być szkodliwą dla czynności rodnych kobiety, jeżeli towarzyszy jej zwężenie wymiaru poprzecznego miednicy. Odmienna budowa miednicy kobiecej i kończyn dolnych czyni, że bieg 60 do 80 mtr dla dziewcząt, odpowiada 100 mtr. biegowi dla chłopców, i że wogóle biegi krótko dystansowe powyżej 100 mtr., nie są dla kobiet wskazane. Biegi długodystansowe szczególnie w okresie dojrzewania są szkodliwe; z różnych też względów z pewną rezerwą trzeba się odnosić do zawodów kobiecych szczególniej publicznych. Kobieta nie może oddawać całego zapasu swych sił i energji na wyczyn fizyczny, gdyż jej zadaniem jest gromadzenie pewnej rezerwy sił dla głównego zadania, które jest celem większości kobiet, dla dziecka. Z racji też odmiennej budowy kobiety wskazana jest ogłędność w ćwiczeniach na przyrządach, natomiast nie są przeciwwskazane skoki, szczególniej u osób nie mających wiotkich powłok brzusznych i opadnięcia trzewiów

Odmiennego także ćwiczenia, dotyczącego głównie mięśni brzusznych, wymaga często spotykana u kobiet skłonność do opadnięcia trzewiów. Cierpienie to powstające zwykle na tle zwiotczenia mięśni brzusznych, jest źródłem najprzeróżniejszych, często całe życie trwających dolegliwości.

Z tego krótkiego szkicu widać, jak różne są wymagania wychowania fizycznego kobiet, jak konieczne jest odpowiednie dawkowanie i indywidualizowanie fizjologiczne ćwiczeń, zależnie od wieku, płci i stanu zdrowia ćwiczących. Nie tu jest miejsce i czas, aby mówić o działaniu ćwiczeń cielesnych na warunki wewnątrz ustroju. Olbrzymi wpływ, jaki praca fizyczna wywiera na całą przemianę materji, na procesy spalania, na narządy krążenia, oddychania i wydzielania, wpływ rozwojowo-ożywczy i zbawienny przy nieumiejętnem stosowaniu może spowodować szereg objawów szkodliwych, wchodzących w dziedzinę patalogji. Zadaniem kontroli lekarskiej w wychowaniu fizycznem i sporcie jest popieranie pierwszych i niedopuszczanie do zjawiania się drugich, zadaniem kierowników w dziedzinie wychowania fizycznego jest utrzymanie mądrej życiowej równowagi, która ujmując i wyzyskując wszystkie dodatnie strony wychowania fizycznego nie dopuści do zjawienia się cech szkodliwych.

Następujące słowa mądrej życiowej równowagi wypowiedział 15 września 1815 roku na zagajeniu sesji publicznej uniwersytetu Wileńskiego, Jan Śniadecki:

„Przyrodzenie udarowało człowieka siłami ciała i siłami umysłu, które mają swoje pory wschodu, wzrostu, dojrzałości a wreszcie upadku i niknienia. Jeżeli damy wygórować siłom ciała z zaniedbaniem i przytłumieniem władz umysłowych, usposobimy ludzi do twardych prac ciała, w życiu społecznym klasę niezmiernie ważną i potrzebną, ale tę sztukę rozciągnąwszy na całe towarzystwo doprowadzimy naród do zdziczałości. Jeżeli znowu zawczesnie i nadto damy bujać władzom umysłu z zaniedbaniem sił ciała, tworzyć będziemy mądre dzieci, a niedołężnych ludzi z niedolą indywidualną i krajową“.

DR. Z. ZABAWSKA - DOMOSŁAWSKA.

WYTYCZNE SPORTU KOBIECEGO

I. Rozpowszechniający się coraz szerzej w Polsce sport kobiecy winien w dalszym rozwoju nie stać się, jak to jest w niektórych krajach, ścisłem naśladownictwem sportu męskiego, ale pójść własnemi drogami, obranemi na mocy gruntownej znajomości fizycznych i psychicznych cech kobiet.

Winno to przejawić się przedewszystkiem w doborze sportów, jakie kobiety powinny uprawiać, następnie w ustalaniu warunków współzawodnictwa sportowego w poszczególnych działach sportu (wybór konkurencji, przepisy gier, rodzaj przyborów), wreszcie w wyborze miary dla oceny wysiłku sportowego, gdzie mniejszą, niż u mężczyzn rolę winna grać wielkość wyniku (długość, wysokość, szybkość), większą natomiast dobre techniczne wykonanie i czynniki piękna.

II. W myśl powyższego nie powinny znaleźć rozpowszechnienia wśród kobiet sporty, gdzie o osiągniętym wyniku decyduje w pierwszym rzędzie bezpośrednie zastosowanie siły, sporty, gdzie spotykamy bezpośrednie starcie wręcz i które sprowadzają silne wstrząśnięcia dla organizmu, lub wpływają specjalnie szkodliwie na organizm kobiecy.

Do sportów tych należą: podnoszenie ciężarów, zapaśnictwo, boks, rugby, piłka nożna, hockey na lodzie, piłka koszykowa obecnie uprawianego typu, polo wodne, skoki narciarskie, skoki wieżowe do wody, wreszcie kolarstwo i jazda konna wyścigowa.

III. Odrębną, dość liczną grupę tworzą sporty, które w obecnej formie w zasadzie nadają się dla kobiet, ale wymagają tych, lub innych modyfikacyj, by dostosować je do możliwości fizycznych kobiet, nie zmuszając ich do nadmiernego wysiłku fizycznego i dając im możność wyzyskania właściwych im walorów.

Sport dzisiejszy idzie po tej linji: — pierwszą fazą treningu (zaprawy sportowej) jest nauczenie się, udoskonalenie stylu, drugą fazą dopiero wyrobienie wytrzymałości; oczywiście opracowanie stylu sportowego dla kobiet w każdej z odpowiednich dla organizmu kobiecego konkurencji jest jeszcze kwestją przyszłości i dopiero dłuższa praktyka może dać dane potrzebne dla opracowania i udoskonalenia warunków konkurencji sportowej dla kobiet. W każdym razie dziś mamy już pewne wskaźniki fizjologiczne, na których przedewszystkiem powinniśmy się oprzeć i które w tej chwili powinny być decydujące. A więc w naszym klimacie powinniśmy przedewszystkiem zmniejszyć grupy kobiet w zbiorowych konkurencjach (sztafetach, grach, marszach grupowych, biegach wioślarskich), jeżeli chcemy uniknąć startowania zawodniczek, które startować ze względów fizjologicznych nie mogą. Pierwszym krokiem naszym w tym kierunku winno być zapewnienie zawodniczkom opieki lekarskiej kobiecej oraz kierownictwa kobiecego, gdyż niejednokrotnie przekonałyśmy się, że nawet same zawodniczki pod wpływem bezwzględnej ambicji klubowej, czy indywidualnej, bardzo często wpojonej przez kolegów klubowych, stają niedysponowane do zawodów ze szkodą dla zdrowia. Fakty takie miały miejsce nawet w najcięższych i najpoważniejszych konkurencjach (w biegach długodystansowych, w zawodach pływackich, w skokach).

Drugim krokiem może być zmiana warunków konkurencji, np. w lekko-atletyce, gdzie wyczyn sportowy nietylko jest zależny od zaprawy, ale w dużej mierze od usposobienia zawodniczki w tym dniu, współzawodnictwo więc odgrywa stosunkowo niewielką rolę, można by potrzebną reformę najłatwiej przeprowadzić,

urządzając zawody jaknajczęściej z ograniczeniem ilości konkurencyj, do których jedna zawodniczka może stawać. W ten sposób osiągniemy to, iż zawodniczka, mając możność wyboru terminu konkurencji wybierze najodpowiedniejszy dla siebie, — ten właśnie, w którym będzie mogła osiągnąć najlepszy wynik, bez szkody dla zdrowia (np. Mistrzostwa Polski i Okręgowe można urządzać dwa razy do roku z tym warunkiem, że zawodniczka może stawać tylko w jednym z oznaczonych terminów). Mistrzostwo byłoby przyznane tej, która miałaby lepszy wynik. W innych konkurencjach, gdzie warunki atmosferyczne i t. p. odgrywają nieraz prawie że decydującą rolę, próba tego rodzaju nie mogłaby być przeprowadzona (narciarstwo, wioślarstwo). W narciarstwie zato można dać zawodniczkom więcej sztucznej jazdy (slalom), w wioślarstwie nie urządzać zawodów na większych łodziach, niż czwórki (to, że studentki angielskie stają na ósemkach, nie dowodzi, że będą one dobre w Polsce). Najłatwiejszym sposobem dostosowania taboru wioślarskiego dla kobiet jest doprowadzenie do tego, by kobiety w Polsce jak najprędzej nauczyły się i zaczęły jeździć i stawać do zawodów na łodziach wyścigowych, gdyż tylko łodzie tego typu wyrabiają fabryki na zamówienie, zastosowane do wagi i wzrostu wioślarek.

Przechodząc do szczegółów, do omawianej grupy sportów należałyby z uwzględnieniem wspomnianych wyżej rozważań ogólnych:

a) lekka-atletyka, której rozwój poszedł w danej dziedzinie naogół w kierunku właściwym (krótkie dystanse biegów, lżejsze przybory), wymagając jedynie drobnych korektyw, jakie da praktyka;

b) piłka ręczna różnego typu, siatkówka i t. p. gry sportowe, oraz hockey na trawie, które wszystkie, dając możność wysiłku fizycznego, wysuwają jednak na pierwszy plan zręczność i technikę, nie narażając organizmu na zbyt ciężki wysiłek i uszkodzenie;

c) narciarstwo i wioślarstwo, w których na pierwszy plan należy wysunąć traktowaną sportowo turystykę, położyć nacisk na moment estetyczny, popierając biegi sztuczne w narciarstwie i próbując wprowadzić ocenę sposobu jazdy w wioślarstwie, a dopiero na dalszy plan postawić czyste zawody po dostosowaniu w narciarstwie dystansów, w wioślarstwie dystansów i typu łodzi;

d) konkursy hippiczne, w których zręczność i panowanie nad sobą odgrywa decydującą rolę i w których może chodzić jedynie o czysto techniczne zmiany (rodzaj i ilość przeszkód);

e) gimnastykę, gdzie przy zatrzymaniu odpowiednio dobranych przyrządów i rozszerzeniu plastyki elementy zręczności i piękna odegrają decydującą rolę.

IV. Jako sporty, nadające się dla kobiet bez większych zmian, z uwzględnieniem jednak wyszczególnionych wyżej ogólnych rozważań pozostałyby:

a) szermierka — gdzie w granicach utrzymanego w normie wysiłku fizycznego decyduje zręczność, szybkość i przytomność umysłu;

b) turystyka górska, tempo której można dostosować do fizycznych możliwości, a gdzie poważną rolę odgrywa odwaga i przytomność umysłu;

c) pływanie, gdzie poza ogólnemi kwalifikacjami fizycznemi (serce i płuca) większy wpływ ma nie siła, ale raczej technika wykonania;

d) jazda sztuczna na lodzie oraz skoki do wody z trampoliny, które nie wymagają w pierwszym rzędzie siły, stawiając na pierwszem miejscu technikę wykonania,

e) tennis, gdzie zręczność i kwalifikacje psychiczne górują nad siłą;

f) strzelanie, które nie wymaga siły fizycznej, stawiając wymogi natury psychicznej.

V. Do grupy czwartej zaliczyć należy sporty mechaniczne (motocykl, automobil, aeroplan), wymagające przedewszystkiem kwalifikacyj psychicznych, a przez to dostępne zarówno dla kobiet, jak mężczyzn.

VI. Wyżej ujęty wybór sportów kobiecych powinien być ujęty w jednolity system, w którym mogą znaleźć miejsce nowe, nieuprawiane przez mężczyzn, a stworzone specjalnie dla kobiet w myśl powyższych zasad rodzaje konkurencyj sportowych. Stworzenie takiego systemu da możność wciągnięcia do uprawiania ćwiczeń cielesnych nietylko specjalnie uzdolnionych jednostek, ale mas, co jest wśród kobiet jeszcze znacznie potrzebniejsze, niż u mężczyzn, ponieważ dzisiejsze warunki życia kobiet, specjalnie w miastach, jak również brak służby wojskowej, którą przechodzi większość mężczyzn, nadaje systematycznemu uprawianiu przez nie ćwiczeń cielesnych specjalną wagę.

W. PRAŻMOWSKA.

SPORT A CHARAKTER

Wiadomem jest, że tryb życia wywiera wpływ na psychikę jednostki tak, jak rodzaj zajęcia kształtuje psychikę całych grup społecznych. Od niedawna zjawił się w naszem życiu społecznem nowy czynnik, który niewątpliwie może radykalnie przeobrazić postawę psychiczną naszego społeczeństwa. Czynnikiem tym jest sport.

O wpływie sportu na charakter możnaby pisać tomy całe, jest to bowiem zagadnienie bardzo złożone, raczej cały kompleks zagadnień. Pisano o tem wiele, jest to bowiem wdzięczny temat dziennikarski i gdyby tylko zsumować wszelkie np. przedmowy do podręczników sportowych — już możnaby skleić wcale obszerny referat. Zagadnienie to interesuje też w równej mierze świat naukowy, — niestety, jak każdy problem pedagogiki, wymaga i ten tylu badań, tylu eksperymentów, że trudno dziś swoje twierdzenia oprzeć na naukowej podstawie i dlatego w rozważaniach dzisiejszych należy kierować się przedewszystkiem codzienną obserwacją i intuicją. W ten sposób tworzone hipotezy mogą dopiero stać się wskazówką, jakiemi drogami mają kroczyć w tej dziedzinie zagadnień dociekania pedagogiki i psychologji.

To też, gdy niepodobieństwem byłoby dzisiaj pokusić się o syntezę zagadnienia „sport a charakter“,— pozwolę sobie z tego ogromnego tomu wybrać, może dość dowolnie, parę tylko rozdziałów.

My, którzy propagujemy sport, rozumiemy bowiem, lub odczuwamy jego wartości dodatnie, zastanówmy się dobrze, czy niema on również i stron ujemnych. Trzeba to rozważyć — zbyt ciężka byłaby odpowiedzialność spaczenia psychiki kobiecej przez ten młody u nas ruch.

Nie tak dawno jedyną formą ćwiczeń cielesnych dla wielu kobiet była wyłącznie gimnastyka. Sporty nie były dla nich dostępne. Tymczasem dzisiaj tak wiele kobiet oddaje się sportowi; gimnastyka im nie wystarcza; sport jest rzeczą o wiele bardziej atrakcyjną. Dlaczego?

Bezwątpienia jednym z czynników, które pociągają ludzi do sportu jest to, że sport zaspakaja wrodzony człowiekowi instynkt walki. Używam umyślnie terminu „zaspakaja“, aby nie wchodzić narazie w szczegóły, czy ma tu miejsce proste rozwinięcie instynktu, czy też jakiekolwiek jego przeistoczenie. W każdym

razie stwierdzono jedno, że sport nie hamuje instynktu walki i oto nasuwa się pytanie, czy wobec tego sport jest dobrą rzeczą dla kobiet.

Badania psychologiczne stwierdzają, że zanik instynktu walki przez odpowiednie wychowanie jest naogół możliwy. Czy nie lepiej byłoby zatem wychować kobiety w ten sposób, aby zahamować w nich zupełnie instynkt walki? Kobieta przecież musi być w społeczeństwie czynnikiem pokoju, a nie walki...

Mojem zdaniem, zanik instynktu walki byłby dla psychiki kobiety wręcz szkodliwy. Przeciwnie, wygłoszę tu paradoksalne napozór zdanie, że należy we współczesnej kobiecie rozwinąć instynkt walki. Dlaczego? Oto jedną z cech kobiet jest bierność, brak czynnej woli do tworzenia i zdobywania. Wprawdzie uważa się tę cechę często za organicznie kobiecą, śmiem twierdzić jednak, że kobiety, wyzbywając się tej cechy, bynajmniej nie zatracą swej kobiecości, staną się natomiast bezwątpienia bogatszym, pełniejszym człowiekiem. I oto śmiem twierdzić dalej, że rozwinięcie w kobiecie odpowiedniej formy instynktu walki, da jej czynną postawę wobec życia, rozwinie jej twórczość i samodzielność. To, coprawda, może niezawsze pójdzie w smak mężczyznom, ale trudno, współczesna kobieta potrzebuje współczesnego mężczyzny i musi on jej w ewolucji nadążyć.

Natomiast należyte pokierowanie instynktu walki nauczy kobietę otwartej walki, da jej możność zwyciężania inną drogą, niż intrygami i podstępami, bronią właściwą przedewszystkiem kobietom, bronią, którą wtrąciła im w ręce ich dawna słabość. Sporty zapewnią kobiecie możność zwyciężania w otwartej walce, z drugiej zaś strony nauczą ją przegrywać. A przyznać musimy, że tak jak kobieta rzadko kiedy występowała otwartą drogą do walki, tak równocześnie nie umiała przegrywać, nie umiała spokojnie znieść porażki.

Przejdę teraz do zagadnienia formy instynktu walki. Otóż, oczywiście, nie mam tu na myśli rozwinięcia instynktu walki w jego normalnej formie, chodzić mi bowiem będzie o ujęcie go w łożysko, bądź o spowodowanie takiego czy innego zboczenia instynktu.*)

Z tego punktu widzenia można podzielić sporty na 3 grupy, choć, jak zaraz zobaczymy, niektóre sporty będą należały do dwóch grup jednocześnie.

Pierwszą grupą, gdzie, sądzę, że można mówić o ujęciu instynktu walki w łożysko, będą szermierka i gry sportowe. W tych ostatnich może zresztą wchodzi do pewnego stopnia w grę zboczenie instynktu, ale nie będziemy głębiej wdawać się w subtelności psychologiczne.

Druga grupa sportów, to sporty, gdzie zboczenie instynktu walki polega na tem, iż przedmiotem jej są nie ludzie, a pewne, tak czy inaczej upostaciowane przeszkody i niebezpieczeństwa. Z punktu widzenia podmiotowego sporty te są istotną walką. Zaliczam do nich pływanie, wioślarstwo, żeglarstwo, narciarstwo, alpinizm i wogóle sporty turystyczne.

Trzecia wreszcie grupa, to sporty, które polegają głównie na współzawodnictwie, a więc sporty, gdzie instynkt walki uległ zboczeniu w specjalnej postaci.

Zacznę od grupy ostatniej. Często słyszy się narzekania na niewychowawczość współzawodnictwa,—trudno nie przyznać temu częściowo słuszności. Powierzchowna nawet obserwacja stosunków sportowych przekona nas, że istotnie może należy zawodnictwu przypisać tak rozpowszechnioną zarozumiałość, próżność, egoizm, nadmierną ambicję, zawiść i t. d. Jest to zjawisko społecznie groźne, zwłaszcza może u kobiet. Twierdzą bowiem pedagogowie na podstawie obserwacyj, że chłopiec bije się poto, aby wykazać swą siłę, dziewczynka napastuje swe koleżanki poto, aby wykazać ich słabość". Trudno odmówić trafności temu spostrzeżeniu i dlatego tembardziej może należy z zastrzeżeniem propagować współzawodnictwo wśród kobiet.

Bo wprawdzie mówi o zawodach piosenka francuska, że „i z tych, co padli, i z tych co ranni nikogo niemasz w zabitych", ale ten brak objektywnych krzywd nie zrównoważy tych krzywd, jakie zostają wyrządzone psychice kobiety, gdzie tak łatwo budzi się zarozumiałość, próżność i zawiść.

Zupełnie odrzucić współzawodnictwa nie możemy. Stosujemy go przecie z powodzeniem jako jeden z dodatnich czynników wychowawczych, ma on bowiem swoje dobre strony: zmusza do systematycznych treningów, zapala, a nawet niekiedy zachęca do danej pracy.

To też nie mam bynajmniej zamiaru kategorycznego zwalczania współzawodnictwa, chcę tylko szukać takich form, które dałyby wszelkie rezultaty dodatnie, ograniczając do minimum skutki ujemne.

Pewnem unieszkodliwieniem tych egoistycznych uczuć byłoby współzawodnictwo zespołowe. W zawodach czy w walce zespołów jednostka musi karnie podporządkować swe własne interesy ogółowi; zapobiega to w dużej mierze próżności, przyczynia się natomiast do wytworzenia takich cech dodatnich, jak solidarność, współdziałanie, ofiarność dla dobra swego zespołu i t. d. Wprawdzie i tu można mówić o szkodliwości egoizmu grupowego, ale bądźmy realni, i zostawmy narazie na boku ideały, których urzeczywistnienie dzisiaj byłoby zupełnie nieżyciowe.

Wobec powyższego wysnułabym wniosek, że: **należy dążyć do zastąpienia zawodów indywidualnych zespołowemi wszędzie, gdzie tylko jest to możliwe.**

Wreszcie pragnę zwrócić uwagę, że świat północy oraz zachodu, i my za jego przykładem, stara się, znaleźć inny czynnik atrakcyjny sportu niż zawody i wyczyny — w postaci odznaki sportowej. Można mieć nadzieję, że odznaka ta wejdzie niedługo w życie, należy ją zatem usilnie rozpowszechniać, gdyż odznaka ta dla szerokich mas może stać się tym czynnikiem atrakcyjnym i propagandowym, jakim były dotąd zawody, nie będzie natomiast nosiła ujemnych momentów współzawodnictwa.

Zrobiwszy zatem pewne zastrzeżenia, co do wychowawczej wartości sportów wyłącznie zawodniczych, przejdę do następnych grup.

A więc sporty będące walką zespołową, jak gry sportowe. Ujęcie walki w przepisy wyrabia karność i opanowanie, walka zaś zespołowa wnosi te dodatnie momenty wychowawcze indywidualnie i społecznie, o których mówiłam już przy zawodach zespołowych—stąd też gry sportowe należy uważać za czynnik wychowawczo dodatni. Zespoły kobiece będą miały możność nauczenia się szlachetnej otwartej walki, rycerskiego zwyciężania i spokojnego przegrywania.

Wreszcie trzeci dział, to sporty, które Coubertin określa jako zapaśnicze sporty, które są istotną walką z trudem i niebezpieczeństwem.

Wartość wychowawcza tych sportów jest największa i są one specjalnie potrzebne kobietom, gdyż rozwijają w nich wolę czynną, szybkość decyzji, zresztą nietylko szybkość, ale wogóle konieczność decyzji, co nie jest tak łatwe dla wielu kobiet, tak lubiących, aby za nie decydował kto inny. Wyrabiają one wytrwałość, wytrzymałość, dają kobiecie wiarę we własne siły, uczą ją polegać na sobie. Oczywiście to ostatnie będzie miało miejsce tylko wtedy, o ile kobiety zechcą opanować całokształt danego sportu, często bowiem dotąd zdarza się, że trudniejsze momenty danego sportu oddaje się mężczyznom. Byłby to argument za samodzielnością sportu kobiecego, ale chciałabym, aby kobiety nawet wtedy, gdy sportują wraz z mężczyznami, zdobyły się na całkowite opanowanie wszelkich trudności.

---

*) Nie używam tu tak popularnego w prasie wyrażenia „sublimacja instynktu", gdyż przyjmuję terminologję Boveta, który rozróżnia „sublimację" od „zboczenia". (Pierre Bovet — „Instynkt walki").

H. OLSZEWSKA.

PRZEGLĄD WSPÓŁCZESNYCH METOD GIMNASTYKI DLA KOBIET

W dobie obecnej, gdy idea kształcenia cielesnego dojrzała i przybrała kształt realny, jako forma demokratyczna, nastąpiła konieczność dostosowywania metod pracy do najrozmaitszych środowisk. Chciałam przeto z okazji Kongresu kobiecego poruszyć dziś sprawę ćwiczeń gimnastycznych w zastosowaniu do niewiast.

Doniedawna jeszcze mało zróżniczkowane były ćwiczenia obu płci. Kobiety naogół słabsze, wykonywały ćwiczenia łatwiejsze, w miarę jednak systematycznej pracy dochodziły do wyników nieraz zdumiewających, ćwicząc narówni z mężczyznami. System taki panował w Niemczech, Czechach, a i u nas niezawsze był krytycznie oceniany.

Kraje Skandynawskie, a przedewszystkiem Szwecja, dzięki wielkiemu reformatorowi, jakim był Piotr Ling i syn jego Hjalmar, pierwsza poszła po linji pewnej odrębności charakteru ćwiczeń żeńskich. To też już w 1836 roku spotykamy w słynnych tabelach Linga wyraźnie zaznaczone „dla kobiet ćwiczenia estetyczne". Ćwiczenia te stanowiły jednak bardzo drobną grupę, przeważnie lekkich, ozdobnych kroków, wykonywanych w marszu, do których przystosowywano muzykę lub śpiew. Prócz tego od najdawniejszych czasów w Szwecji, przeprowadzano w lekcjach gimnastyki, na wszelkich poziomach, a więc i w szkołach powszechnych, tańce narodowe, które otaczano niesłychanym pietyzmem. Istniała też zawsze w Szwecji znaczna różnica w samym sposobie przeprowadzania ćwiczeń, a mianowicie nauczycielki zwracały dużą uwagę, by ćwiczenia wykonywane były spokojnie i łagodnie, nie było nigdy mocnego akcentowania przy wypadach. To samo dotyczyło chodu, który u Szwedek odznaczał się zawsze niezmierną lekkością i cichem, choć sprężystem stąpaniem. Tempo kroków było znacznie szybsze od męskiego, a kroki krótsze, czyli naturalne, kobiece. Zaznaczyć też należy, że wszelkiej maniery i naleciałości wpływów ćwiczeń męskich łatwiej było w Szwecji uniknąć, ponieważ kierunek ćwiczeń kobiecych pozostawał przedewszystkiem w rękach niewiast.

W gimnastyce czeskiej spotyka się pewną odrębność ćwiczeń żeńskich jedynie w tak zwanych „obrazach ćwiczebnych", wykonywanych przy muzyce, których zresztą ani treść, ani forma nie przedstawiały żadnej istotnej wartości.

Konieczność dostosowywania wszelkich przejawów życia do psychiki obecnego człowieka spowodowała wielkie reformy w każdej dziedzinie, a więc i w systemach ćwiczeń cielesnych. To co ongiś Ling, wielki myśliciel w dziedzinach kształcenia ciała ludzkiego, chciał wyodrębnić jako specjalne ćwiczenia kobiece, zrozumieli dziś niemal wszyscy i różnemi drogami dążą w dostosowywaniu ćwiczeń gimnastycznych do potrzeb organizmu kobiety, jej sił, wytrzymałości i wymagań psychiki.

Chcąc dobrze ująć ćwiczenia cielesne kobiet i z należytego punktu określić ich wartość w zastosowaniu do potrzeb, należy sobie uświadomić cel, do którego mają zmierzać. Sądzę, że ćwiczenia cielesne powinny być przedewszystkiem środkiem oddziaływującym na harmonijny rozwój całego organizmu, a więc zarówno strony zewnętrznej, znajdującej wyraz w pięknej budowie ciała, jak i wszelkich organach wewnętrznych zgodnie funkcjonujących. Harmonja taka stanowi o zdrowiu fizycznem, a zdrowie, będące podstawą i źródłem radości i szczęścia, warunkuje życie pod względem duchowym.

Omawiając ewolucję metod stosowanych dla kobiet, trudno pominąć najwięcej na czoło wysuwający się czynnik reformy, a mianowicie — kwestję miękkości ruchu, i jego estetykę, co przedewszystkiem uwzględnia rozpowszechniona dziś plastyka.

Metoda ćwiczeń plastycznych stawia sobie za cel piękno ciała, przez wyrobienie giętkości, miękkości i dużej rozległości ruchu, a następnie nadanie tym ruchom wyrazistości, czyli możności wypowiadania ruchami pewnych myśli, lub przeżyć wewnętrznych. Sądzę, że w tych warunkach kwestja zdrowia musi być usunięta na plan nieco dalszy. Droga, którą osiąga plastyka swe założenie, nie dla wszystkich jest odpowiednia. Wyrobienie bardzo dużej giętkości kręgosłupa może niebezpiecznie wpływać na powiększenie naturalnych jego krzywizn, zwłaszcza jeżeli mięśnie grzbietu nie będą odpowiednio wzmacniane. Osiąganie wielkiej rozległości ruchu w stawach odbywa się kosztem nieraz nadmiernego wyciągnięcia wiązadeł stawowych i okalających mięśni, ogólną zaś miękkość — wydłużeniem mięśni wogóle. Ruchy odbywają się w formie płynnej, to znaczy, przechodzą z jednej postaci w drugą łagodnie, estetycznie, co sprawia bardzo dodatnie wrażenie na patrzących, a ćwiczącym daje możność uzewnętrzniania pewnych akcentów wyrazistości.

Ćwiczenia plastyczne wyrabiają również niesłychaną lekkość przy poruszaniu się wogóle, a zwłaszcza przy biegu i podskokach, co osiąga się dzięki technice koordynowania ruchów w stawach kolanowych, biodrowych oraz przez specjalną umiejętność stawiania stopy.

Wogóle, plastyka wyrabia technikę ruchów tak pod względem szybkościowym, jak i pod względem rozległości granic ruchowych. W tym jednak układzie ćwiczeń oraz przy wyżej omówionem założeniu plastyka konkretnych wyników zdrowotnych dać nie może, a więc nie może też być uznaną jako samodzielna metoda kształcenia cielesnego kobiet, nie odpowiada bowiem warunkom jakich wymaga wychowanie fizyczne i nie da się dostosować do każdego wieku, sił i stanu zdrowia.

Ponieważ ćwiczenia metody plastycznej wykonywa się przeważnie przy muzyce, a w formie swej udoskonalonej jedynie przy muzyce, przybywa więc jeden bardzo ważny czynnik do rozpatrzenia, a mianowicie— oddziaływanie muzyki na ruch i doskonalenie jego formy przez pewne przeżycia wewnętrzne, czysto psychiczne, których natężenie i jakość, daje wyraz w sferze ruchowej. Jednem słowem powstaje pewien proces, który określić możemy jako harmonję wytwarzającą się pomiędzy życiem wewnętrznem człowieka, a czynem, objawiającym się w pięknej formie zewnętrznej.

Wpływ muzyki na człowieka i wszelkie funkcje aparatu nerwowego jest aż nadto dobrze znany. Muzyka uspakaja i niejednokrotnie znieczula ból moralny, dając zapomnienie, przenosząc myśli w zupełnie inne dziedziny. Wyzwala energję, stwarza wytrwałość, łagodzi gniew, jednem słowem harmonizuje duszę z ciałem, a czyniąc duszę piękniejszą, uszlachetnia ciało, które podlega władzom psychicznym. Ruch przy muzyce staje się wyrazem duszy, w ruchu tym człowiek może wypowiedzieć uczucia swe, dać wyraz przeżyciom i nastrojom. Dlatego też nie należy pomijać w wychowaniu fizycznem tak ważnego czynnika, chociaż nastręcza on wielkie trudności w przygotowaniu nauczycieli do tak skomplikowanej pracy. Ludzie, którzy mogliby swobodnie operować metodą uwzględniającą

czynnik muzyczny, muszą posiadać dużą kulturę artystyczną, aby wyrabiać w swych uczniach szlachetną wrażliwość na właściwości szlachetnego tonu, umiar i szczerość ekspresji, która nie może przechodzić w pozę, afektację i zmanierowanie.

Tak zanalizowawszy metodę ćwiczeń plastycznych, zupełnie jasno widzimy jej cel bezpośredni. Dąży ona do tańca (w tej dziedzinie nic jej przeciwstawić nie można) jako sztuki pięknej, której pionierką kiedyś była Izadora Duncan, Przedstawicielami takich kierunków są w Niemczech: Laban, Dora Mentzler, Mery Wiegman, w Austrji — szkoła Laxenburg.

Jeżeli chodzi o ćwiczenia, które mogłyby same przez się stanowić pewną zdecydowaną metodę kształcenia cielesnego kobiet, to niestety, reformatorzy niemieccy nie posiadają w danej chwili skrystalizowanych podstaw, nie mają też posegregowanego materjału ćwiczebnego według wymagań, stawianych przez znajomość potrzeb organizmu, a jedynie raczej według potrzeb najkorzystniejszych doskonalenia ruchu. Natomiast, analizując niektóre poszczególne ćwiczenia, znajdujemy ruchy mogące oddać wielkie usługi, np. przy poprawianiu chodu i biegu, wyrabianiu lekkości wogóle, a zwłaszcza w podskokach i skokach, korekcji i oswobodzaniu ruchów, opanowaniu równowagi, dalej — specjalne ćwiczenia miednicy, utrzymanie ruchomości której posiada doniosłe znaczenie dla kobiet. Sądzę, że zapoznawszy się dokładnie z ćwiczeniami metod niemieckich i zanalizowawszy je z punktu widzenia anatomji, fizjologji, i mechaniki ruchu, możnaby wzbogacić poszczególne działy systematyki ćwiczeń kobiecych.

Wielką współczesną reformatorką gimnastyki kobiecej, biorącą jednak za podstawę system Linga, jest Finlandka Elli Björksten. Nie staje ona na tak krańcowem stanowisku, w stosunku do ćwiczeń z pomocą przyrządów, jak to czynią reformatorzy niemieccy. Przeciwnie, uznaje wielkie ich znaczenie dla kształtowania mięśni, wzmacniania pasa barkowego i ramion (zwisy), wyrabiania odwagi, zręczności i pewności siebie (skoki). Reforma jej zasadza się na głębokiem wniknięciu w psychikę ćwiczących i uwzględnianiu zarówno strony fizycznej, jak psychicznej, przez nadawanie każdemu ruchowi pewnej treści, znadującej oddźwięk w duszy i sprawiającej przyjemność, a nawet radość. Pracuje nad oswobodzeniem ruchów stosując dużo ćwiczeń przeciwdziałających sztywności zarówno w stawach jak i mięśniach, dobór tych ćwiczeń odpowiada zawsze wymogom fizjologji. Zwraca uwagę na olbrzymią precyzję ruchu, przez co uzyskuje opanowanie systemu nerwowego i umiejętność oszczędzania sił, a zarazem lokalizowania ruchów. Doprowadza ćwiczące swe do dużej doskonałości ruchowej, mającej piękną ,estetyczną formę, a zarazem do dużej wytrwałości, a nawet do zdolności czynienia pewnych wysiłków, co osiąga właśnie przez umiejętne oszczędzanie tych grup mięśniowych, które nie powinny w danej chwili współpracować.

W dużej mierze uwzględnia p. Björksten wielkie wartości rytmu w ćwiczeniach gimnastycznych kobiet. Muzykę stosuje do ćwiczeń, czasami przez ciąg całej lekcji, czasem tylko częściowo. Zastrzega się jednak, przed porównaniem z metodami niemieckiemi, gdzie nadużywa się często muzyki, kosztem wartości ćwiczeń. Pozostając pod wpływem pr. Lindharda, oddechy poleca wykonywać w postawach swobodnych w rytmie indywidualnym. Odpoczynek stosuje leżąc, z zupełnie rozluźnionemi mięśniami.

Björksten przy wielkiej wiedzy posiada niezwykły talent pedagogiczny, oraz bogatą indywidualność. Metoda jej ciągle doskonali się — jest już rozpowszechniona w Szwecji, Norwegji, a obecnie i w Szwajcarji. Dobrze poznać metodę p. Björksten można tylko u niej bezpośrednio, chodzi jej bowiem nietylko o ćwiczenia, lecz i o ducha metody.

Drugą skandynawską współczesną reformatorką, jest znana Dunka p. Agneta Bertram, która pracując w Kopenhadze i będąc w czasie swych studjów uniwersyteckich uczennicą pr. Lindharda, również pozostaje pod jego wpływem. Reformując rodzaj i charakter ćwiczeń Lingowskich, nie zbacza bynajmniej z drogi naukowych podstaw. Ćwiczenia jej są o charakterze plastycznym, posiadają jednak poprawność formy pod względem wymagań anatomicznych, pozbawione przesadnych wygięć i niepotrzebnej, w normalnych warunkach, ruchomości stawów. Posiadają natomiast pierwiastek korektywny, nie wpływający bynajmniej na obniżenie wartości estetycznych. Metoda p. Bertram nie uznała żadnych ćwiczeń pokonywania przeszkód, które widzimy u p. Björksten, co spotkało się z pewną krytyką zwolenników metod bardziej eklektycznych.

Mówiąc o współczesnych metodach gimnastyki stosowanych dla kobiet, nie mam oczywiście zamiaru omawiać metody Nils Bukha, w której jedynie nieliczne ćwiczenia są dobre dla niewiast i to w specjalnych warunkach i okolicznościach. Wspominam go jednak dlatego, że niestety, w Polsce zdarzają się wypadki, kiedy metoda Bukha jest stosowana w zastępach żeńskich.

O systemie genjalnego Szwajcara Jacques-Dalcroze'a, również na tem miejscu mówić wiele nie będę, gdyż zarówno według pojęć twórcy, jak wszystkich jego adeptek i znawców rytmiki, stwierdzić należy, że system ten, o wielkiem znaczeniu muzycznem i ogólnowychowawczem, nie jest jednak środkiem kształcenia cielesnego. Niektóre jednak ciekawe pomysły Dalcroze'a dadzą się zastosować w ćwiczeniach o specjalnym charakterze, a mianowicie w kierunku doskonalenia zdolności inerwacyjnej przez stworzenie specjalnej grupy ćwiczeń wyrabiających doskonałą koordynację, czyli zgodną współpracę, pomiędzy poszczególnemi częściami ciała. Mam tu na myśli ćwiczenia dysymetryczne, różnostronne oraz ćwiczenia uwagi i pamięci, które wykonywa się w postaci reagowania ruchowego na pewne bodźce słuchowe, bądź wzrokowe.

Omówiwszy pokrótce zasadnicze zmiany i poglądy na ćwiczenia kobiet na zachodzie i północy Europy, wspomnieć chcę w kilku słowach o ewolucji, która dokonywa się i u nas.

Kuźnią pracy nad doskonaleniem metody jest u nas Studjum Wychowania Fizycznego, (Poznań), które, mając na czele odpowiednich ludzi oraz potrzebny teren w postaci pracowni, laboratorjum, bibljoteki i wszelkich pomocy, które daje uniwersytet, może stwarzać i eksperymentować metodę, doskonaląc ją na podstawach naukowych. Metoda nasza, oparta o podstawy systemu Linga, uwzględnia dziś wszelkie zmiany idące po linji racjonalnego postępu, uzasadnionego naukowo. Ustalając metodę pracy w Polsce, Studjum rozważa wszelkie zmiany czynione przez profesora Lindharda oraz innych uczonych, pracujących w dziedzinie wiedzy kształcenia cielesnego, jednocześnie przeprowadza szczegółową analizę ćwiczeń wszelkiego typu, kwalifikując je lub odrzucając. Mówiąc o dokonywujących się pracach na tem polu w Polsce, trudno nie wspomnieć o zasługach profesora E. Piaseckiego, który jest motorem wiedzy teoretycznej oraz o płk. W. Sikorskim, który niestrudzoną pracą konsekwentnie idzie z postępem. Pozostając w kontakcie z obcemi wpływami, a przedewszystkiem ze Skandynawją, zupełnie już dziś samodzielnie doskonali on metodę, przystosowując ją do naszych warunków i potrzeb, a nawet odrębności temperamentu i psychiki polskiej,

Najbardziej chaotycznie w danej chwili przedstawia się metoda pracy z niewiastami. Zasób ćwiczeń dla kobiet nie został jeszcze dokładnie posegregowany i usystematyzowany i dlatego nie wszyscy umieją sobie z nim radzić. Z tego więc powodu, widujemy cza-

sem lekcje pań lub dziewcząt, prowadzone najzupełniej po męsku z ćwiczeniami zbyt intensywnemi i nawet szkodliwemi jak np. forsowne skoki, zeskoki, trudne ćwiczenia tułowia — oraz nazbyt szybkie tempo ruchów, zwiększające jeszcze wysiłek serca.

Inni znów, w myśl nowych haseł i wpływów obcych, pozbawieni krytycyzmu, poczucia piękna i przygotowania, czynią fatalne próby pod względem formy ruchów, a bezwartościowe, lub szkodliwe, pod względem treści. Motywem dostarczającym tematu do okropnych wprost koncepcyj ruchowych, w lekcjach dla kobiet są t. zw. ćwiczenia plastyczne, stosowane bez pojęcia i przygotowania, a wykonywane przy fatalnym akompanjamencie banalnych melodyj lub sparodjowanych utworów pięknych.

Na pociechę jednak dodać należy, że widuje się w Polsce dużo doskonałych lekcyj pań, odpowiadających wszelkim wymaganiom zdrowotnym i estetycznym. Ruchy są swobodne, naturalne i estetyczne, nie rażą przesadą i manierą. Ten ostatni rodzaj lekcyj świadczy o dobrym kierunku, w którym idziemy. Duże zasługi dają nam w metodzie dziś stosowanej tańce narodowe, licujące z temperamentem i usposobieniem Polek.

Chcąc iść drogą udoskonalania metody ćwiczeń gimnastyki kobiecej, należy przedewszystkiem:

a) dać możność kształcenia się i przeprowadzenia badań tym osobom, które mogą przyczynić się do jej budowania;

b) udostępnić wyjazdy na dłuższe i krótsze kursy nauczycielkom ćwiczeń cielesnych, dającym gwarancję krytycznej, a solidnej pracy mogącej przyczynić się do postępu metody;

c) tworzyć kursy w kraju dla nauczycielek, które dawno ukończyły swe studja i potrzebują przeszkolenia;

d) zapoznać się ze wszystkiemi wybitnemi obecnie kierunkami ćwiczeń kobiecych i dążyć do stworzenia racjonalnej metody eklektycznej, przystosowanej do naszych potrzeb.

W. SIKORSKI.

KSZTAŁCENIE INSTRUKTOREK SPORTOWYCH

Sprawa kształcenia instruktorek sportowych nie była jeszcze dotychczas publicznie rozważana. Jest to zatem kwestja nowa, wymagająca wszechstronniejszego, treściwego omówienia.

Kształcenie instruktorek sportowych łączy się ściśle z kierunkiem i postępem w wychowaniu fizycznem i sportowem niewiast. Na nic nie przydadzą się wysiłki materjalne ze strony rządu i incjatywy prywatnej, o ile nie znajdą się osoby, które potrafją stwarzane warunki należycie wykorzystać. Widziałem w kraju i zagranicą zarówno w szkołach, jak klubach i towarzystwach gimnastycznych liczne na to dowody. To też nie stawiałbym na pierwszem miejscu warunków pracy, lecz tych, którzyby potrafili dzięki swej inicjatywie przyczynić się do polepszenia istniejącego stanu. Czynnikami temi powinny być gruntownie wyszkolone instruktorki sportowe.

Dlaczego nie instruktorzy?

Przeciwko instruktorom przemawia nasze dotychczasowe doświadczenie życiowe. Współczesna niewiasta, dążąc do równouprawnienia, naśladuje mężczyznę w złem i dobrem. Obok palenia więc nosi krótkie włosy i zaczyna oddawać się sportom. Nie ufając jednak pod względem sportu swym siłom, zwróciła się o pomoc do mężczyzny, który jest jej nauczycielem i kierownikiem nietylko technicznym, lecz również duchowym. Boć przecież sport ma również swoją duszę i to duszę męską, gdyż rodzi się z przejawów męskości, t. j. z walki. Wprawdzie od pierwiastków walki w życiu nie jest wolna i kobieta, a zwłaszcza kobieta współczesna. I z tem się liczyć musimy. Lecz różne są okoliczności i różne role w walce. W czasach pierwotnych kobieta była biernym świadkiem walki, gdy o nią walczono. Dziś chce ona wspierać czynnie w walce tych, których uznała. To też pomaga podczas pokoju swą własną pracą walczącemu o byt mężczyźnie. Chce mu być również pomocną podczas wojny i, o ile wyznaczona jej rola odpowiada właściwościom niewieścim, pomoc jest dzielna i skuteczna. Przeszkadza natomiast, o ile walczy z bronią w ręku u boku mężczyzny, czyli udając mężczyznę zewnętrznie, nie może dostosować się do nastrojów walki, gdyż natura przeznaczyła ją do innego celu.

Sport niewieści winien być zatem zgodny z przeznaczeniem i naturalnemi właściwościami kobiety. Tymczasem mężczyzna jako instruktor, nie mogąc wyczuć potrzeb duchowych kobiety, działa subjektywnie. Idzie on, jak wogóle w życiu najczęściej się dzieje, drogą już utartą i uczy tego, co sam dokładnie opanował i czem kobiecie podświadomie imponuje. Ona zaś, zapatrzona w imponujące jej wyczyny męskie, zapomina o swej odrębnej naturze i innem przeznaczeniu życiowem i lubuje się w tem, co męskie. Zapomina o możliwości doboru tych sportów, któreby bardziej odpowiadały jej właściwościom, bardziej przygotowałyby ją do jej życia. Zapomina o możliwości stworzenia takich sportów, któreby pozwoliły jej na rozwinięcie wdzięku niewieściego i któreby przeciwdziałały jej umężczyźnieniu, gdyż w umężczyźnieniu niczego nie zyskuje, a wiele traci.

Nie będę mówił, jak ten sport niewieści powinien wyglądać, gdyż ani ramy referatu mi na to nie zezwalają ani też ja, jako mężczyzna, nie mógłbym go w szczegółach określić. Mogą to zrobić wyłącznie instruktorki sportowe. Tej twórczej pracy mogą się one podjąć po dokładnem przygotowaniu teoretycznem i praktycznem. Powinny więc znać dokładnie tajniki organizmu kobiecego w jego różnych okresach życiowych i powinny znać nietylko ćwiczenia poprawiające postawę i usuwające braki z organizmów, t. j. sposób działania na wewnętrzne „przeobrażenie się“ organizmu, lecz także te, któremi osiąga się efekt zewnętrzny. Inaczej powiedziawszy, powinny one znać współczesną gimnastykę, lecz również sporty i gry sportowe, tańce narodowe oraz rytmikę i plastykę, zastosowaną do wychowania fizycznego. Przedewszystkiem jednak powinny być przejęte swojem posłannictwem.

To też instruktorki sportowe nie powinny roznamiętniać się w żadnem z powyższych rodzajów ćwiczeń czy też sportów. Z tą chwilą bowiem, gdy dobieramy ćwiczenia wyłącznie według naszego upodobania, pracujemy dla naszej przyjemności, a przestajemy działać dla drugich. Jest to objaw w życiu znany i zrozumiały, jednakże u ludzi pracujących twórczo na polu wychowania jest szkodliwy. Jest on natomiast nietylko zrozumiały, lecz nawet pożądany u tych, które się sportom oddają i przeszły już gruntowną zaprawę ogólną pod warunkiem jednak, że uprawiają sporty sezonowo. Sport bowiem ma nam dawać spotęgowaną przyjemność, będącą następstwem zadowoleń z osiąganych efektów i poprawiających się rezultatów.

To też nie każda sportswoman może być instruktorką sportową. Instruktorka natomiast, znając wszystkie rodzaje sportów i umiejąc wnikać w procesy fizjologiczne i przejawy duchowe tych, które prowadzi, po-

kieruje odpowiednio upodobaniami i uzgodni je z istniejącemi danemi fizycznemi, fizjologicznemi i duchowemi.

Taki więc typ instruktorek twórczych o gruntownem wykształceniu zarazem teoretycznem i praktycznem jest nam najbardziej potrzebny. Lecz prócz instruktorek twórczych, potrzebne są nam również instruktorki odtwórcze. Pierwsze nadawałyby kierunek w pracy, drugie zaś starałyby się drogą współpracy o utrzymanie kierunku, czyli byłyby ściśłemi wykonawczyniami. Wprawdzie nie zawsze wykształcenie stanowi o tem, kto jest typem twórczym, a kto odtwórczym, w każdym razie jednak gruntowniejsze wykształcenie umożliwia bardziej krytyczną twórczość i ściślejsze odtwarzanie.

Z powyższych względów byłoby rzeczą pożądaną, by instruktorki sportowe posiadały pełne wykształcenie średnie oraz studja uniwersyteckie z Wych. Fiz., lub ukończony Inst. W. F. Okoliczność ta jest ważna również z tego względu, że instruktorka sportowa powinna się dostosowywać do różnych warunków pracy, a mianowicie do zawodu, względnie stanowiska społecznego tych, które prowadzi, do ich zajęć w ciągu dnia i do ich chwilowego nastroju. Zdawałoby się pozornie, że względy fizjologiczne i demokratyzacja społeczeństwa wymagają ugrupowania w sporcie wyłącznie według sprawności fizycznej bez względu na stanowisko społeczne, jakie zajmują osoby, należące do pewnej grupy. Okazuje się w praktyce, że podział taki byłby nie dość ścisły, gdyż każdy zawód i stanowisko społeczne łączy się z odmiennemi czynnościami, mającemi pewien podobny wpływ na budowę i funkcje fizjologiczne, a zarazem na odmienne upodobania. To jest przyczyną, że najlepiej czują się ze sobą ludzie o zbliżonych zawodach i podobnych stanowiskach społecznych. Wzgląd ten musi mieć wyraźny wpływ na rezultat oraz zakres zadowoleń wewnętrznych, które są jedną z najgłówniejszych cech sportu w ogólności. To też instruktorka sportowa powinna wyczuwać i rozumieć potrzeby fizjologiczne i upodobania grup sportowych różnych warstw społecznych, lub też należałoby wyrabiać instruktorki sportowe dla różnych grup zawodowych i społecznych. Jeżeli poruszam tę przedwczesną u nas kwestję, to jedynie z tego względu, aby zwrócić na nią uwagę. W każdym razie instruktorka sportowa powinna znać zajęcia codzienne osób danej grupy oraz nastroje, jakie zajęcia te wywołują, gdyż ma to ścisły związek z doborem ćwiczeń i sposobem zaprawy sportowej. Mam na myśli indywidualizację grupową z uwzględnieniem indywidualizacji jednostkowej. Że pracy takiej, a zwłaszcza pracy kierowniczej mogą się podjąć tylko osoby należycie naukowo przygotowane, a przy tem o wyższej inteligencji i stałej pogodzie ducha, zdaje się nie ulegać żadnej wątpliwości.

Z powyższego wynikałoby, że instruktorkami mogą być tylko osoby o wykształceniu uniwersyteckiem lub przynajmniej ze specjalnym kursem dwuletnim, czyli osoby o pełnem wykształceniu z zakresu wychowania fizycznego. Jest to ideał, do którego dążymy i który w przyszłości w przeważnej części osiągniemy. Na razie, nie rezygnując jeszcze z pomocy instruktorów sportowych, należałoby przygotowywać w tym kierunku osoby, najbardziej się do tego nadające na kursach krótszych. Ponieważ na kursach krótszych trudniej jest znacznie o wszechstronne przygotowanie, należałoby na razie odstąpić od zasady wszechstronności o tyle, że możnaby tworzyć specjalistki sportowe pod warunkiem jednak, że pracowałyby pod dobrem kierownictwem. Sądzę, że zasadę tę możnaby zachować ze względów praktycznych również i w przyszłości z tem jednak, że także specjalistka powinna przejść poprzednio gruntowną zaprawę ogólną.

Pomimo nawet gruntownego przygotowania instruktorka sportowa mogłaby się w indywidualizacji jednostkowej niekiedy mylić, zwłaszcza wobec silnie rozwiniętej u kobiet ambicji osobistej, która częstokroć nie jest zgodna z rzeczywistemi ich siłami. Z tego też względu instruktorka sportowa powinna być w stałym kontakcie z lekarką sportową. Ten kontakt i współpraca powinny być tem ściślejsze, im ostrzejsza jest zaprawa, im słabsze są organizmy danej grupy.

Światła i dzielna instruktorka i rozumnie usportowiona lekarka — to dwa nierozdzielne czynniki, które dadzą sportowi kobiecemu zdrowy i praktyczny, a zarazem estetyczny kierunek. Ufajmy też, że te dwa czynniki zdołają usportowić kobietę polską w duchu jej szczęścia osobistego, a zarazem dobra ogólnego.

K. MUSZAŁÓWNA.

POSTULATY ORGANIZACYJNE SPORTU KOBIET

Zagadnienie organizacji sportu kobiecego w Polsce, kwestja form, jakie należałoby zastosować do ustawicznie wzrastającego na siłach ruchu sportowego wśród kobiet, znajduje się wciąż jeszcze w stadjum rozważań i dyskusyj. Można byłoby bez najmniejszej obawy przesady stwierdzić, że właśnie sprawa ta jest najbardziej w sporcie kobiecym paląca, skupia maksimum uwagi, wywołuje maksimum nieporozumień i walk.

Jeżeli chodzi o rozwój, o szeroko pomyślaną demokratyzację ćwiczeń fizycznych w społeczeństwie, kwestja form organizacyjnych jest istotnie sprawą pierwszorzędnego znaczenia. Formy organizacyjne, będące zawsze zjawiskiem wtórnem w stosunku do poczynań społecznych, pierwszym etapem których jest ruch, mają znaczenie decydujące.

Od sposobu, w jaki postawiona zostanie organizacja, zależy bowiem rozpiętość, a nawet wartość i kierunek, w jakim dany ruch społeczny toczyć się będzie. Formy organizacyjne mogą wtłoczyć ruch w wąskie koryto poczynań, obejmujących zaledwie nieliczne grupy ludzi, lecz mogą również sprawić, że dotrze on do najszerszych mas, porwie je i zazębi mocno o regularnie funkcjonujące tryby pracy.

W pierwszym wypadku ruch społeczny wydać może niewątpliwie szereg jednostek urobionych na modłę swych celów, odskakujących jaskrawo od miernego poziomu tłumów, dla ruchu obojętnych w sensie czynnego zainteresowania się nim. W drugim natomiast — podnosić się będzie poziom mas, sprzyjając wybijaniu się jednostek, bardziej uzdolnionych, utalentowanych, rozszerzając zarazem możliwości wyławiania owych talentów, które przy zaniedbaniu szerszych warstw, przy braku demokratyzacji, częstokroć pozostają w ukryciu, nie mając możności ujawnienia swych uzdolnień.

Ruch sportowy, szerzej mówiąc — ruch w kierunku praktycznego szerzenia idei wychowania fizycznego, jest ruchem par excellence demokratycznym. Został pomyślany jako koncepcja odrodzenia fizycznego ludzkości, jako środek poprawienia rasy, — musi przeto obejmować wszystkich, niezależnie od klas społecznych i wykonywanych zawodów. Wychowanie fizyczne ma zrównoważyć te krzywdy, które wyrządza człowiekowi rytm współczesnego życia, pełen rejwachu i nerwowości, jednostronnej, zmechanizowanej pracy zawodowej, w warunkach naogół niehigjenicznych. Wreszcie — wszelkiego rodzaju formy ruchu sporto-

wego zawierają wspaniałe momenty atrakcji i zainteresowania o charakterze powszechnym. Z jednej przeto strony demokratycznemi stać się powinny, z drugiej — posiadają wszelkie dane na to, aby w orbitę swych zadań i celów wciągnąć masy społeczeństwa ku ich pożytkowi i zadowoleniu.

W tych warunkach kwestja form organizacyjnych musi być rozwiązana w sposób, który zdoła sprostać postulatowi demokratyzacji sportów i to zarówno z punktu widzenia propagandowego jak i w płaszczyźnie administracyjno - kontrolującej, regulującej życie już zorganizowanych grup.

Wszyscy referenci Kongresu, stwierdzili konieczność rozpowszechniania ćwiczeń cielesnych wśród najszerszych warstw, przeciwstawiając się kierunkowi hołdującemu urobieniu tylko jednostek wyjątkowo uzdolnionych. Wszyscy stawiali idei sportów wiele zadań, które spełnić winna, jeżeli przeistoczyć się chce w instytucję prawdziwej użyteczności społecznej. Wszyscy podkreślali konieczność urabiania racjonalnych metod pracy, stworzenia głębokich podstaw wychowawczych. A przecież spełnienie wszystkich tych zadań zależeć będzie niewątpliwie w pierwszym rzędzie od racjonalnie zbudowanych, do potrzeb demokratyzacji przystosowanych, form organizacyjnych.

Proces rozwoju form organizacyjnych, walka nieraz ostra, nierzadko przesadna, zawsze hałaśliwa, powodująca wiele nieporozumień i zadraśnięć, toczy się nietylko w Polsce. Kryzysy organizacyjne są na porządku dziennym życia sportowego zagranicy. Dokonuje się ustawiczny postęp, polegający na usiłowaniach dopasowania jak najlepszych form organizacyjnych do potrzeb życia.

Sport kobiecy, w swych zalążkach ruchu i w swej koncepcji organizacyjnej powstał jako ciąg dalszy, jako — możnaby powiedzieć — swego rodzaju skutek sportu męskiego. Ten ostatni był wzorem; zarazem nauczycielem i organizatorem. Pierwsze treningi dla pań prowadził mężczyzna, on też był twórcą pierwszych komórek organizacyjnych sportu kobiet. Są to niewątpliwe, niezaprzeczalne zasługi panów, jeżeli chodzi o zaszczepienie idei sportów wśród grup kobiecych. Należy im się za to szczera niekwestjonowana wdzięczność.

Wszakże wraz z własną koncepcją organizacyjną i kierownictwem technicznem, konsekwentnie mężczyźni narzucili sportowemu światu kobiecemu ideologję sportu, metody pracy i warunki techniczne zawodów. Narzucili — w najlepszej zresztą wierze—obok zalet, również wszystkie własne wady i niedomagania. Wprowadzili jako nietylko najwyższy, lecz zarazem jedyny cel sportu — walkę o doskonałość indywidualną, o wynik maksymalny, o rekord. Pochłonięci własnemi sprawami, poświęcali sportowi pań, znacznie mniej uwagi, zaniedbując zadania propagandy. W zaprawie sportowej, jakże często stosowali system dewastycyjny w stosunku do organizmu kobiecego, goniąc za jak najszybszem osiągnięciem wyników maksymalnych. A potem, kiedy pod jej kierunkiem, na wzór męski urabiać zaczęto zawodniczki, rozległy się zewsząd właśnie przedewszystkiem ze sfer męskich, głosy o niebezpiecznem naśladownictwie; posypały się oskarżenia, treścią których było twierdzenie: „sport maskulinizuje kobiety, zostawia ujemne piętno na ich charakterze, odciąga je od zadań, kobiecie właściwych".

Rzecz charakterystyczna: walcząc przeciwko pewnym, pozornym i przejściowym zresztą oznakom maskulinizacji w sporcie kobiecym, mężczyzna wysuwa argumenty iście męskie. Powiada najczęście: „uważaj, stajesz się mniej ponętną, przestajesz być dla nas niepokojącą tajemnicą, tracisz odwieczny, czarujący, „odor feminae", który stanowił dla nas niezrównany urok. Nie zapominaj, że musisz stosować się do naszych gustów estetycznych. Nie zatracaj kobiecego wdzięku, nie naśladuj w manjerach i w zachowaniu się chłopców". — Poza temi argumentami, czasem — niezawsze — wysuwane są motywy głębsze, oparte na przesłankach odrębności fizjologicznej organizmu kobiecego, przepojone troską o znalezienie właściwej drogi w sporcie.

Świat męski, czyniąc zarzuty sportującym paniom i przyjmując na siebie rolę moralizatora, zapomina wszakże o tem, że jeżeli istotnie obserwujemy pewne objawy maskulinizacji w sporcie kobiet, całkowitą winę ponosi tu jedynie i wyłącznie... mężczyzna. Stwierdziłam przecież fakt, że nauczycielem i organizatorem w sporcie kobiet był mężczyzna. On przeto był tym wzorem, który starano się naśladować. Kto zna z praktyki stosunek sportującej młodzieży do swego instruktora — przyzna mi rację bez zastrzeżeń. Instruktor, jeżeli w dodatku posiada dobre wyczyny sportowe, jest niemal kopjowany w ruchach i sposobie bycia przez swych pupilów. Tym instruktorem kobiet był, jest i pragnie pozostać mężczyzną. Wszystkie cechy, charakteryzujące go w zaprawie sportów, rzecz prosta, przejęła kobieta, nie mając wzorów innych, własnych. Że przeto przejawiać zaczęła w praktyce ćwiczeń cielesnych cechy zewnętrzne, właściwe mężczyźnie, że kierowana organizacyjnie przez mężczyzn, cele i zadania sportu, ujmować zaczęła pod kątem widzenia światopoglądu męskiego, dziwić się nie należy. Chyba, że domagać się będziemy od mężczyzn, apostołujących w sporcie kobiet, aby ze swej strony służyli wzorami kobiecości...

Istotnie, zanim zaczniemy oskarżać, spróbujmy przedtem zrozumieć przyczyny takiego, a nie innego stanu rzeczy. Należy sobie uświadomić, że przed kilkunastu laty, kobieta zamknięta dotąd w ciasne formy rodzinnego i towarzyskiego życia, po raz pierwszy wyszła na boisko sportowe, pociągnięta urokiem sportu, interpretowanym wówczas wyłącznie przez mężczyzn..

Na boisku tem znalazła czar radości nieskrępowanego ruchu na świeżem powietrzu. Zaczęła szukać wokół siebie właściwego wyrazu dla tej nowej formy życia. Jako wzór — znalazła mężczyznę, który stał się jej nauczycielem; poczęła go lekko kopjować, w braku lepszego, doskonalszego dla siebie wzoru. Przeciwstawiając się maskulinizacji, należy ułatwić kobiecie znalezienie własnych dróg i własnego wyrazu w sporcie, wskazując na jej naturalne predyspozycje i predestynacje.

Zagranicą, szczególnie w krajach zachodniej Europy, zorjentowano się dość szybko, że dla stworzenia tego własnego wyrazu kobiety w sporcie, należy samym wprządz się do pracy na wszystkich polach pracy sportowej. Więc w pierwszym rzędzie kształcić instruktorki sportowe, dokonywać prób w kierunku stworzenia własnej ideologji sportu kobiecego, a także własnych form organizacyjnych, zadaniem których jest i będzie regulowanie brzegów koryta, którem płynie naturalny ku sportowi pęd młodzieży żeńskiej.

Dla tych względów rozpoczęto walkę o samodzielność organizacyjną. W poszczególnych krajach przebieg jej był różny, a zawsze ciekawy i charakterystyczny. Walkę tę cechowały różne wyniki. Ale wszędzie mężczyzna, krytykujący pogardliwie maskulinistyczne tendencje w sporcie kobiet, uparcie walczył o prawa apostolstwa dla siebie i nadal chciał pozostać nauczycielem i organizatorem sportujących pań, wyśmiewając separatystyczne zamiary kobiet. Pomimo to — na Zachodzie Europy zwyciężają feministki. W Anglji — mężczyźni nic nie mają do powiedzenia w pracy organizacyjnej kobiet. Formalny wniosek przyjęto ostatnio w Kobiecej Sportowej Federacji Francuskiej, opiewający, że na terenie organizacyjnym sportu kobiet mężczyzna żadnych mandatów piastować nie może.

U nas w chwili obecnej sprawa przedstawia się w ten sposób, że właściwie całością sportu kobiet kie-

rują mężczyźni, za wyjątkiem klubów i sekcyj kobiecych.

Praca organizacyjna naszych centralnych organów sportu nie jest wystarczająca. Związki sportowe prowadzą działalność dość jednostronną. Ograniczają się przeważnie, żeby nie powiedzieć wyłącznie, do działalności kontrolującej i administracyjnej. Ponadto urządzają zawody, i określają warunki techniczne dla zawodów.

Jeżeli chodzi o sport kobiecy — zakres pracy organizacyj centralnych winien być znacznie szerszy. W pierwszym rzędzie winny one pracować nad ideologją sportu kobiecego, wytyczeniem kierunku pracy, ustaleniem warunków technicznych, nad stworzeniem metod pracy, a także nad racjonalną jego propagandą. Nie dość jest opiekować się zawodniczkami, jak to czynią związki państwowe. Trzeba sięgnąć do szerszych mas. Fakt, że nasz sport kobiecy w olbrzymiej większości posiada charakter wybitnie zawodniczy, odstręcza od przynależenia do organizacyj sportowych wiele jednostek. Należy lansować hasło „sport dla wszystkich" i zwracać baczną uwagę, otaczać opieką nietylko te kluby, które posiadają kilka pierwszej wielkości gwiazd, lecz także te, które w licznych grupach prowadzą sport dla zdrowia i gwoli radości życia..

Oto są argumenty, które przemawiają za potrzebą usamodzielniania pod względem organizacyjnym sportu kobiecego. Należy przeto do pracy organizacyjnej wciągnąć przedewszystkiem i jak najwięcej kobiet. W miarę usamodzielniania ich, poczują one ciężar odpowiedzialności, okażą więcej zainteresowania, szybciej będą się wyrabiać w urabianiu sobie właściwych dróg, własnych myśli o sporcie.

Niejednokrotnie słyszymy ze strony męskich kierowników sportu kobiecego zdanie następujące: „Dobrze, urabiajcie sobie własne metody pracy. Pracujcie na rozszerzeniem podstaw ideowych. Ale poco macie tworzyć własne formy organizacyjne? Poco wam kobiece kierownictwo? Nie macie dosyć doświadwiadczeń, ani rutyny. My lepiej od was robimy prace organizacyjne, a i to nie zawsze mamy zadawalające wyniki"..

Słuszności tych argunetów, niestety, uznać nie mogę. Różne formy organizacyjne decydują o treści samej pracy, nadają jej bieg i kierunek. Wiem, że sport kobiecy opierać się musi na odmiennych nieco założeniach ideowych i nie zawsze cele jego są indentyczne z męskiemi. Aby je móc wprowadzić w życie, zacząć trzeba samodzielnie kuć ogniwa organizacji.

Nie stawiam dziś wniosków, któreby miały na celu zupełne usamodzielnienie organizacji sportu kobiecego. Sądzę, że racjonalną będzie droga ewolucji. Tem niemniej wnioski moje ku temu celowi zmierzają. Sądzę przytem, że wnioski te pójdą na rękę obecnym kierownikom sportu kobiecego: wszak wyrabiając organizacyjne siły kobiet, odciążamy pracę panów, którzy czas swój i swe kwalifikacje użyć będą mogli dla działalności nad propagandą sportu wśród młodzieży męskiej, wciąż jeszcze stosunkowo dość nielicznie garnącej się do sportu.

Stoję na tem stanowisku, że tyle jest jeszcze do zrobienia w Polsce na polu krzewienia idei wychowania fizycznego i sportów, iż dla każdego w pracy tej znajdzie się odpowiednie miejsce. W pracy organizacyjnej kobiet — musi się znaleźć miejsce dla nich samych.

Reasumując wszystko wyżej powiedziane, uważam, iż postulaty organizacyjne sportu kobiet, iść winny w kierunku:

a) kobiecego kierownictwa w klubach i sekcjach kobiecych,

b) tworzenia referatów i komisyj kobiecych przy okręgowych i państwowych związkach sportowych,

c) ustanowienie na terenie międzynarodowym reprezentacji spraw kobiecych przez kobiety,

d) powołanie do życia międzyzwiązkowego Komitetu kobiet,

e) kształcenie instruktorek - specjalistek dla potrzeb organizacyj sportowych.

UCHWAŁY KONGRESU

1. a) Kongres uważa za konieczne, aby wszelkie ćwiczenia fizyczne zwłaszcza gimnastyka kobiet, były prowadzone tylko przez instruktorki kobiety zarówno w stowarzyszeniach kobiecych jak i w sekcjach kobiecych klubów sportowych mieszanych. Do czasu pozyskania dostatecznej liczby instruktorek sportowych ze względu na ciągłość pracy mogą prowadzić zaprawę sportową instruktorzy mężczyźni. Kongres zwraca się do wszystkich władz i powołanych czynników, aby usilnie popierały postulat powierzania kobietom pracy instruktorskiej wśród kobiet w ośrodkach w. f. i wogóle w instytucjach ćwiczeń cielesnych, utrzymywanych przez państwo i samorządy.

b) Opiekę lekarską nad ćwiczeniami fizycznemi kobiet winny wykonywać tylko kobiety lekarki, specjalnie wykształcone w tym kierunku.

II. a) Kongres Sportowy uważa za niezbędne umożliwienie kobietom w klubach samodzielnej pracy sportowej.

b) Kongres uważa za wskazane, aby sekcje kobiece przy męskich klubach sportowych kierowane były przez kobiety.

c) Dla rozszerzenia podstaw organizacyjnych sportu kobiecego Kongres uważa za wskazane tworzenie przy związkach państwowych — samodzielnych komisyj kobiecych, które w dziedzinie propagandy sportu, ustanawiania warunków technicznych dla zawodów i metod pracy sportowej byłyby wyposażone w pełną autonomję.

d) Celem stworzenia racjonalnych podstaw dla organizacyjnej pracy kobiet w Polsce Kongres uważa za konieczne powołanie do życia międzyzwiązkowego sportowego komitetu kobiecego.

e) Kongres uważa za konieczne, aby opiekę i kontrolę nad wszelkiego rodzaju kursami, obozami i ekspedycjami zagranicznemi zawodniczek sprawowały kobiety.

III. Na terenie międzynarodowym ruch sportowy kobiecy powinien być reprezentowany przez kobiety.

IV) Stowarzyszenia sportowe kobiece, pobierające zasiłki od Państwa, obowiązane być muszą do zaprowadzenia ogólnego wychowania fizycznego, wśród swych członkiń.

V) Kongres uważa za konieczne przeprowadzenie studjów nad stworzeniem odrębnej metody wychowania fizycznego kobiet, kierując się następującemi wytycznemi:

a) należy kłaść nacisk przedewszystkiem na gry ruchowe i gimnastykę,

b) w zakresie zawodów należy kłaść nacisk przedewszystkiem na zawody zespołowe, a nie indywidualne,

c) w zakresie sportów należy przeprowadzić dobór sportów odpowiednich dla kobiet, opracowując zarazem racjonalne warunki współzawodnictwa kobiet.

d) dla pogłębienia metody w. f. kobiet należy kształcić instruktorki nietylko w kraju, lecz wysyłać również zagranicę na specjalne kursy osoby odpowiednio już przygotowane,

e) kłaść nacisk na ścisłą współpracę fachowych w sporcie lekarek z instruktorkami.

VI. Kongres uważa za wskazane opracowanie minimów wieku zawodniczego dla kobiet w poszczególnych konkurencjach.

VII. Kongres uważa za konieczne kwalifikowanie zawodniczek do zawodów przez lekarki, przyczem decyzja lekarki winna być bezwzględnie obowiązującą.

VIII. Kongres wzywa do jak największego rozpowszechnienia odznaki sportowej.

IX. Konieczne jest opracowanie projektu organizowania wychowania fizycznego kobiet w najszerszych kołach ludności.

X. W programach szkół wszelkich typów należy uwzględnić codzienną godzinną lekcję gimnastyki i przynajmniej jedno popołudnie tygodniowo na gry i zabawy. Odpowiednio do powyższego należy bezwarunkowo zreformować program szkolny, przyczem wymiar godzin szkolnych winien być wogóle zmniejszony.

XI. Wychowanie fizyczne powinno być obowiązkowe we wszelkich szkołach, w szczególności zaś w szkołach i na kursach zawodowych oraz w szkolnictwie wyższem.

XII. Dla nauczycielstwa koniecznem jest przeprowadzenie sportowych kursów dokształcających oraz kursów ponownego przeszkolenia wychowania fizycznego.

XIII. Koniecznem jest zmniejszenie liczby godzin pracy w szkołach dla wychowawców fizycznych.

XIV. a) Kongres zwraca się z gorącym apelem do nauczycielstwa wychowania fizycznego i absolwentek Studjów i Instytutu W. F., by te, powodując się dobrem ogólnem, rozwinęły działalność swą w istniejących żeńskich klubach sportowych, względnie — by tam, gdzie takich klubów niema, przystąpiły bezzwłocznie do organizowania klubów kobiecych względnie sekcyj przy klubach mieszanych.

b) Najważniejszą przeszkodą i najdotkliwszym brakiem, hamującym rozwój sportu wśród kobiet jest brak boiska, sal gimnastycznych, oraz innych urządzeń sportowych. Dla najszybszego usunięcia braków tych Kongres uważa za wskazane aby powstały boiska, pływalnie, sale gimnastyczne w pierwszym rzędzie jako urządzenia gminne, które mogą być znacznie szerzej wykorzystane, aniżeli klubowe.

c) Ze względu na wielki brak instruktorek wychowania fizycznego. Kongres uważa za pożądane, aby obozy letnie wych. fiz. były urządzane w jak najszerszej mierze dla zorganizowanej żeńskiej młodzieży pozaszkolnej.

d) W celu ułatwienia rozwoju turystyki, tak ważnej dla podniesienia sprawności fizycznej najszerszych warstw, Kongres wzywa władze państwowe i samorządowe do udogodnienia komunikacji w dni świąteczne i przedświąteczne.

e) Kierowniczki ćwiczeń cielesnych, zwłaszcza w seminarjach nauczycielskich, powinny zająć się propagandą z alkoholizmem.

XV. Kongres wzywa ogół kobiet do zajęcia się sprawą wychowania fizycznego dzieci, zwlaszcza zaś sprawą ogrodów i boisk dla dziatwy miejskiej.

XVI. Kongres sprzeciwia się zasadniczo przeznaczeniu na cele budowlane terenów zajętych przez parki wychowania fizycznego młodzieży, względnie ogrody dziecięce, jak to ma miejsce w szczególności w Warszawie, gdzie przy ul. Bagatela teren przeznaczony na park Jordanowski dla dzieci ma być oddany pod budowę bibljoteki.

XVII. Kongres zwraca się do władz centralnych i samorządowych z gorącą prośbą o otoczenie większą opieką i wydatniejszą pomocą samodzielnych klubów sportowych kobiecych.

XVIII. Kongres uważa za celowe rozwinięcie akcji w kierunku organizowania polskich związków i klubów sportowych na emigracji.

XIX. Kongres przekazuje Komitetowi Wykonawczemu wniosek, aby przy fabrykach i zrzeszeniach robotniczych, rzemieślniczych i kupieckich zakładano ośrodki sportowe dla kobiet.

XX. Kongres wzywa prasę sportową, aby w artykułach i sprawozdaniach, omawiających wyczyny sportowe, zwracano większą uwagę na samo zagadnienie zawodów, nie czyniąc z indywidualnych zawodników wyłącznych bohaterów sportu.

XXI. Kongres uważa za celowe zwołanie w ciągu roku specjalnego zjazdu poświęconego wychowaniu fizycznemu młodzieży szkolnej i zagadnieniom z tem związanym. Zjazd ten powinien zwołać Komitet Wykonawczy Kongresu w porozumieniu z fachowemi kołami naukowemi i organizacjami nauczycielskiemi.

XXII. Kongres prosi członkinie Rady Naukowej Wychowania Fizycznego o przedłożenie Radzie wniosków i postulatów Kongresu.

XXIII. Wykonanie uchwał poleca Kongres Komitetowi Organizacyjnemu, jako Komitetowi Wykonawczemu Kongresu.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.